روابط زناشویی موفق برای همسران جوان

آیین زناشویی و دانستنی های جنسی

همراه با توصیه‌های کاربردی قبل و بعد از ازدواج
مطابق با آخرین دستورالعمل های دینی و پزشکی



محمدرضا جعفری نیا

با مقدمه ای از آقای دکتر فراهانی
پزشک مشاور قبل از ازدواج دانشگاه علوم پزشکی

آیین زناشویی
و
دانستنی‌های جنسی

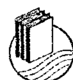
شامل جدیدترین اطلاعات علمی و عملی در زمینه روابط زناشویی و مسائل جنسی

* * *

همراه با توصیه‌های کاربردی قبل و بعد از ازدواج
مطابق با آخرین دستورالعملهای دینی و پزشکی

محمدرضا جعفری‌نیا

جعفری نیا، محمدرضا، ۱۳۵۲ -
آئین زناشویی و دانستنی‌های جنسی: شامل جدیدترین اطلاعات علمی و عملی در زمینه روابط زناشویی و مسائل جنسی:همراه با توصیه‌های کاربردی قبل و بعد از ازدواج مطابق با آخرین دستورالعملهای دینی و پزشکی / محمدرضاجعفری نیا. - قم: نسیم کوثر، ۱۳۸۹
۲۱۶ ص. ۳۸۰۰۰ ریال. 978-964-2548-92-7
فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا
کتابنامه: ص. ۳۰۴-۲۹۸
۱. مسائل ازدواج. ۲. ازدواج - روانشناسی. ۳. جوانان - مسائل جنسی. الف. عنوان. ب. عنوان: شامل جدیدترین اطلاعات علمی و عملی در زمینه روابط زناشویی و مسائل جنسی...
BP ۷۱۳ / ج ۷ ک ۹ ۱۳۸۹ - ۱۵۵



انتشارات نسیم کوثر

دفتر مرکزی: قم - خیابان دورشهر (شهیدفاطمی) - کوچه ۳۰ - پلاک ۵۵
تلفن: ۸ - ۷۸۳۰۵۶۷ - دورنگار: ۷۸۳۰۵۶۸ - همراه: ۰۹۱۲۲۵۱۴۹۰۷

شناسنامه

- **عنوان کتاب:** آیین زناشویی و دانستنی‌های جنسی
- **تألیف:** محمدرضا جعفری‌نیا
- **ناشر:** انتشارات نسیم کوثر
- **ناشرین همکار:** احقاف، پیام بهاران - شایستگان
- **چاپ:** چاپخانه ذاکر
- **نوبت چاپ:** دوازدهم (هفتم این ناشر) / ۱۳۹۰
- **شمارگان:** ۲۰۰۰ نسخه
- **قیمت:** ۳۸۰۰ تومان

مرکز پخش شیراز: چهارراه پاراسونت - کوچه پاساژ ایران زمین - پلاک ۷۷
تلفن: ۲۳۳۴۲۸۶-۰۷۱۱ - همراه: ۰۹۳۷۱۴۸۸۰۳۶

بار خدایا!

هیچ کس به مرحله‌ای از شکر تو نمی‌رسد که سپاسگزار واقعی تو باشد و همیشه از احسان تو چندان برای او فراهم می‌آید که بار دیگر او را ملزم به سپاس تو می‌کند.

و به هیچ مرتبه‌ای از درجات اطاعت نایل نمی‌شود، هر چند تلاش فراوان کند؛ تا این‌که به خاطر فضل و کرمت در برابر استحقاقت ناتوان از شکرگزاری می‌ماند. در حقیقت هیچ فردی مستوجب آن نیست که او را به خاطر استحقاقش، مورد لطف قرار دهی.

پس هر کس راکه ببخشی به خاطر احسان تو است.

و از هر کس راضی و خشنود باشی،

به واسطهٔ محبت تو است.

این اثر ناچیز را

به شکرانه حضور تنها همسفرم؛

همسرم

سرکار خانم عدالتی

برای یاری همیشگی‌اش در هرلحظه از زندگیم،

به پیشگاه حضرت ولی‌عصر(عج)

تقدیم می‌دارم.

فهرست مطالب

فهرست مطالب ۵

بِسم اللّهِ الرَّحمٰن الرَّحیم

مقدمه آقای دکتر فراهانی

با سپاس خداوند متعال که بدون توفیق او کسی را یاری بر انجام کاری نیست و نظر لطف اوست که رهگشای فعالیت هر شخص می‌باشد. رساندن آگاهی‌های علمی و عملی درست به مردم، خود مسئولیت خطیری را شامل می‌شود و با توجه به اینکه جوانان و نوجوانان، اطلاعات ضروری زندگی زناشویی و مسائل جنسی را باید داشته باشند و آگاهی دادنشان در این حیطه امری بس مهم تلقی می‌شود. چراکه هر چه اطلاعات علمی به زوجین داده می‌شود خود را نیازمندتر می‌بینند و تشنه اطلاعات بیشتری هستند و به دلیل مسائل فرهنگی و شرم و حیا بسیاری از اطلاعات به زوجین داده نمی‌شود و برای اطلاعاتی هم که باید داده‌شود کتابی در سطح علمی و کاربردی و ساده که بتوانند از آن استفاده کنند چندان وجود ندارد.

کتاب حاضر که توسط دوست عزیزم آقای محمد رضا جعفری نیا تألیف شده توانسته تا حدودی نکات مهم و مورد نیاز زندگی زناشویی را در اختیار افراد قرار دهد. این کتاب ارزشمند حاوی مطالب خواندنی از ابتدای موضوع ازدواج در زمینه جایگاه و اهمیت و شرایط ازدواج و انتخاب همسر، خواستگاری، نامزدی تا شب زفاف و آداب آمیزش و همچنین در بخش‌هایی در مورد بیماری‌های جنسی و تنظیم خانواده و

بارداری زنان و در قسمت‌هایی هم وظایف متقابل همسران را یادآوری می‌نماید و در آخر شامل احکام و مسائل معنوی ازدواج می‌باشد که همراه با توصیه‌های کاربردی قبل و بعد از ازدواج مطابق با آخرین دستورالعملهای دینی و پزشکی است. البته جوانان عزیز به علت گستردگی مطالب برای اطلاع از موضوعات خاص و یا دسترسی به هر یک از مطالب به صورت تخصصی‌تر می‌توانند کتاب‌های مرجع مربوطه را مطالعه نمایند.

امیدوارم این کتاب باعث پیشبرد موفق روابط زناشویی در زندگی روزمره مردم شود و با توجه به شامل بودن این کتاب به اطلاعات علمی و عملی موجود، جوانان بتوانند با خواندن این کتاب پاسخ بسیاری از سؤالات خود را پیدا کنند.

دکتر فراهانی

پزشک مشاوره قبل از ازدواج دانشگاه علوم پزشکی اراک

(نویسنده کتاب روابط زناشویی و بهداشت خانواده)

پیشگفتار مؤلف

جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم، جامعه‌ای است پر از افراد جوان و نیروهای پرانرژی و بدون شک یکی از نیازهای اساسی تک تک جوانان، ازدواج می‌باشد. این نیاز یک نیاز فطری است که خداوند در وجود بشر قرارداده است. از این رو برای تأمین آن، تعالیم و دستورهای خاصی در اسلام معین شده که به کارگیری آنها موجب رسیدن به سعادت دنیوی و اخروی می‌گردد.

با کمی تأمل به این نکته می‌توان دست یافت که در هیچ یک از مکاتیب مختلف دنیا نمی‌توان مکتبی را یافت نمود که در مورد انسان و سعادت او در دنیا و آخرت بحث نکرده باشد، در دین مبین اسلام نیز که کامل‌ترین دین محسوب می‌شود، برای کمال آدمی روش و مستدل خاصی بیان شده است که از جمله آن مسئله مهم ازدواج است.

ازدواج برای هر فرد به منزله تولدی دوباره می‌باشد که او را وارد صحنه جدیدی از زندگی می‌کند که پر از هیاهو و حرکت رو به کمال می‌باشد. به گفته پیامبر عظیم اسلام(ص)، ازدواج یکی از سنت‌های حسنه بوده و پیمان دلهایی است که می‌خواهند دوری از فساد در راه سعادت خویش پیوندی بر اساس مهر و محبت با هم ببندند و موجب افزایش رزق و روزی و برکت زندگی خویش گردند.

این مجموعه، که حاصل تجربه و تحقیق پیرامون مباحث ازدواج می‌باشد، شامل جدیدترین اطلاعات علمی و عملی در زمینه روابط زناشویی و مسائل جنسی است که به کلام مقدس قرآن و گفتار دلنشین معصومین(ع) آراسته شده و دربرگیرنده نظرات اندیشمندان و صاحبنظران می‌باشد.

در این کتاب سعی شده به توصیه‌های کاربردی قبل و بعد از ازدواج مطابق با آخرین دستورالعمل‌های دینی و پزشکی در همه جوانب پرداخته و الگوهای رفتاری مناسب در هر زمینه را ارائه نماییم.

امیدواریم این اثر ناچیز مورد قبول حضرت ولی‌عصر(عج) قرار گرفته و مورد توجه مخاطبین محترم به خصوص جوانان عزیز گردد، باشد که توانسته باشیم باری از دوش این عزیزان برداشته باشیم.

در پایان بر خود لازم می‌دانم از آقای دکتر فراهانی پزشک مشاور قبل‌از ازدواج دانشگاه علوم‌پزشکی اراک که مقدمه‌ای بر این کتاب نوشته و همواره راهنمای من بوده‌اند، همچنین از آقای فرزاد مطلق مدیر محترم شرکت سروش گستر که مشوق من در تدوین و تألیف این کتاب بودند و نیز آقای حمید رضایی که در تهیه و تدوین این کتاب مرا یاری نمودند و آقای سید علی محمدی که حروفچینی اثر را پابه‌پای تألیف به انجام رساندند، تشکر و قدردانی نمایم.

مؤلف

محمدرضا جعفری‌نیا

فصل اول

جایگاه و اهمیت ازدواج

تعریف ازدواج

انسان جهت تداوم نسل نیاز به ازدواج دارد تا از انقطاع نسل جلوگیری نماید و این سنّت از ابتدای خلقت در عالم بوده و خواهد بود و رشد فزاینده جمعیّت در جهان مؤیّد این حقیقت است.

آیة اللّه شهید علامه مطهری در این خصوص می فرماید:

ازدواج تنها برای این نیست که زن و مرد از مصاحبت یکدیگر لذّت ببرند. ازدواج و تشکیل کانون خانوادگی، ایجاد کانون پذیرایی نسل آینده است. دست توانای خلقت برای ایجاد و بقا و تربیت نسل‌های آینده، علایق نیرومند زن و شوهری را از یک طرف و علایق پدر و فرزندی را از طرف دیگر به وجود آورد.

کارلسون در مورد ازدواج می‌گوید:

«ازدواج فرآیندی می‌باشد از کنش متقابل بین یک مرد و یک زن که با تحقق بخشیدن به برخی شرایط قانونی و برپاداشتن مراسمی برای برگزاری زناشویی انجام می‌گیرد.»

کلودلوی استروس ازدواج را چنین تعریف می‌کند: «ازدواج برخورداری دراماتیک بین فرهنگ و طبیعت، یا میان قواعد اجتماعی و کشش جنسی است.

فضیلت ازدواج

انسان تا زمانی که ازدواج نکرده، از آرامش و تعادل روحی خوبی برخوردار نیست، فکر و ذهن و فعالیت‌های او سمت و سوی متعادلی ندارند.

بی برنامگی، خیالات بیهوده و تردید، یک لحظه او را رها نمی‌ساند. چنین فردی بی هدف و سرگردان است، یک روز به این دل می‌بندد و روزی دگر به دیگری، گاهی زیبایی‌های این، چشم او را خیره می‌کند و گاهی خوبی‌ها و زیبایی‌های آن.

یکی از مهم‌ترین کارهایی که وسیلهٔ آن می‌توان انسان را از این قبیل سرگردانی‌ها نجات دهد و او را به سمت جهت دادن به حرکت‌های خود در زندگی راهنمایی کند ازدواج است.

آفرینش مرد و زن آن قدر مهم است که خداوند متعال آن را از نشانه‌های خداوندی خود ذکر نموده است. شایسته است انسان با ازدواج به موقع و تشکیل خانواده برای رسیدن به آرامش و سکون، زندگی شاداب و شادمانه‌ای، را تجربه کند. این امر برای دور ماندن ازگناهان و پلیدی‌ها و تشکیل خانواده، واجب است.

اگر انسان به واسطهٔ مجرد ماندن، به گناه و معصیت آلوده شود، ازدواج برایش واجب می‌گردد. ازدواج نه تنها دستور مؤکد دین مبین اسلام است بلکه سبب آرامش روحی و روانی فرد نیز می‌گردد. از اینرو انسان را از تنهایی نجات داده و وارد اجتماع می‌کند. در صورت عدم تشکیل خانواده انسان دچار مشکلات فراوانی در زندگی دنیوی می‌شود. او به تنهایی قادر به حل همه مشکلات نیست. با ازدواج و تشکیل

خانواده بسیاری از مشکلات به خودی خود حل می‌شوند و انسان در جهت رشد و ترقّی گام برخواهد داشت.

امام محمد باقر علیه السلام فرمودند:

اگر دنیا و آنچه در آن است را به من بدهند، که فقط یک شب را بدون زنم سر کنم، قبول نخواهم کرد.

رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند:

هر کس به خاطر ترس از فقر، ترک ازدواج کند، فضل خدا را جدی نگرفته است.

از آن جا که انسان خلیفه خدا در روی زمین می‌باشد و ارزش و مقام او از سایر مخلوقات عالم بالاتر می‌باشد، برای او نیز جفت آفریده است چنان که خود قرآن می‌فرماید:

«انّا خَلَقْناکُمْ مِنْ ذَکَر وَ اُنْثیٰ(۱)

ما شما را از یک زن و یک مرد آفریدیم.»

زن بدون مرد یک موجود ناقص و تنها است، و مرد هم بدون زن یک موجود ناقص و تنها می‌باشد. بنابراین جوانان باید در امر ازدواج همّت نمایند تا ارزش عبادت و اعمال آن‌ها هر چه بیش‌تر شود.

فلسفه ازدواج

خداوند انسان را به گونه‌ای آفریده که بدون همسر، ناقص است. انسان هر چه از نظر عمل و ایمان رشد کند، تا همسر اختیار نکند، به کمال مطلوب نمی‌رسد (چه زن و چه مرد). هیچ چیز دیگری جای ازدواج و

---

۱. حجرات (۴۹)، آیه ۱۳.

تشکیل خانواده را نمی‌گیرد. زن و مرد به یکدیگر نیازمندند. هم از نظر روحی و هم از نظر جنسی، و هر کدام به تنهایی ناقصند، و هنگامی که در کنار هم قرار گرفتند، همدیگر را کامل می‌کنند. این قانون نظام آفرینش بوده و بر کلّ هستی حاکم است.

ازدواج سبب آرامش روح و روان می‌گردد و زن و مرد با ازدواج با یکدیگر و بستن پیوند زناشویی؛ همدم، هم راز و مونس همدیگر می‌شوند و با درکِ احساس یکدیگر بر کمبودها غلبه پیدا می‌کنند.

روشن است که ازدواج فقط برای ارضای غریزه جنسی و مهار کردن شهوات جنسی نیست، اما مطمئناً راهی مشروع برای ارضا و کنترل غریزهٔ جنسی است.

ازدواج موجب نزدیک شدن به خداوند متعال می‌شود و خداوند نیز رحمت و برکت خود را شامل حال ازدواج کنندگان می‌گرداند، چون محبوب‌ترین کانون نزد خداوند کانونی است که به وسیله ازدواج به وجود آید.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در این مورد می‌فرمایند:

«هیچ کانونی در اسلام برپا نشده است که نزد خداوند محبوب‌تر و عزیزتر از کانون ازدواج باشد.»

بنابراین، برای حفظ نشاط و شادابی محیط خانه و جامعه و ابقاء نسل انسان و مصون ماندن از بحران‌های ناشی از افراط و فریط در زمینه تولید مثل، باید با برنامه‌ریزی دقیق در زمینه ازدواج بر اساس واقعیتها و شرایط موجود، راهی را برای حفاظت و مراقبت از این امانت الهی در پیش گرفت که هم نسل انسان باقی بماند و هم سعادت و خوشبختی افراد

تضمین گردد.

به طور کلی فلسفه ازدواج می‌تواند شامل دلایل زیر باشد:

۱ـ ایجاد محیطی آرام برای رسیدن به غرایز جنسی.

۲ـ انجام سنّت پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله و عمل به دستور خداوند.

۳ـ بستن پیمان عشق، احترام و حمایت از یکدیگر.

۴ـ تربیت و پرورش فرزندان صالح به منظور باقی ماندن نسل.

۵ـ افزایش سطح روابط اجتماعی و شغلی.

ضرورت ازدواج در عصر حاضر

کسانی که ازدواج نمی‌کنند با کارهای ناپسند و خلافِ عفّت. حریم جامعه را مورد تجاوز قرار می‌دهند و سرمایه‌های معنوی جامعه را از بین می‌برند. با اشاعهٔ فحشا و فساد و بی عفّتی، جامعه را آلوده می‌کنند. انسان‌های ناپاک پسران و دختران پاکیزه را آلوده می‌کنند، آنها را سیه روز و بدبخت می‌نمایند. در جامعه‌ای که به واسطهٔ مشکلات و موانع اقتصادی دختران و پسران آن به موقع نمی‌توانند ازدواج کنند و به غریزهٔ جنسی خود به طور مشروع پاسخ مثبت دهند، دچار گناه و معصیت و گاهی فحشا می‌گردند. در کشورهای غربی فحشا به طور چشم‌گیری رواج یافته است. دختران، پسران، زنان و مردان در برخی از جوامع غربی به صورت حرفه‌ای به فحشا رو آورده‌اند. دولت هم با آنها کاری ندارد. آمار مبتلایان به ایدز بسیار نگران کننده است، انسان‌های زیادی در اثر بی قید و بندی بدبخت و سیه روز گردیده‌اند. حریم جامعه، حریم خانواده و حریم انسانیّت توسط این افراد مورد تجاوز قرار گرفته است. دختران در سنین پائین مورد تجاوز و خودکامگی مردان قرار می‌گیرد. در برخی از کشورها

همجنس بازی رواج یافته سبب انصراف عده‌ای از ازدواج شده است. با دیدن و شنیدن این حوادث انسان راهی جز ازدواج برای نجات خود از این آلودگی‌ها پیدا نمی‌کند.

رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند:

۱ـ بدترین مردان، آنانی هستند که (بدون دلیل) ازدواج را ترک کنند.

۲ـ چرا، باید مرد مومن از ازدواج امتناع کند؟ زیرا ممکن است خدا به آن مرد مومن فرزندی عطا کند که زمین را به گفتن لااله‌الاالله سنگین نماید.

۳ـ هرکس بخواهد پیرو من باشد، این را بداند که زن خواستن، سنت و شیوه من است.

و در جایی دیگر فرمودند: درهای رحمت خداوند در چهار زمان گشوده می‌شوند:

۱ـ هنگام بارش باران ۲ـ هنگامی که فرزند به صورت پدر و مادر از روی مهربانی نگاه کند. ۳ـ هنگام گشودن درب خانهٔ خدا ۴. هنگام ازدواج[۱].

دستور پیامبر

پیامبر اسلام می‌فرماید:

«اِتَّخِذُ وا الأَهْلَط، فَإِنَّهُ أَرْزَقُ لَكُم».[۲]

«ازدواج کنید و برای خود همسر بگزینید؛ که این کار باعث افزایش روزی شما می‌گردد.

و نیز می‌فرماید:

---

۱. بحارالانوار، ج ۱۰۳، ص ۲۲۱.
۲. وسائل الشیعه، ج ۳، ص ۵.

«مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَلْقِيَ اللّه طاهراً مُطَهَّراً، فَلْيَلْقِهِ بِزَوْجَةٍ».

«هر کس دوست دارد که پاک و منزه با خداوند ملاقات کند، باید همراه با همسر به سفر برود.

و همچنین می‌فرمایند:

«مَنْ تُزَوَّجَ فَقَدْ أحرَزَ شَطرَدِينِه، فَلْيَتَقٌ اللّهَ فی الشَّطِرِ الثانی».

«کسی که ازدواج کند، نیمی از دین خود را محکم نگه داشته است و برای نگهداری نیمهٔ دوم باید تقوای خدا در پیش گیرد.»

ازدواج سنت رسول اکرم صلی الله علیه و آله است. پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

«ازدواج سنت من است و هرکس از آن اعراض کند از من نیست.[1]»

زنی نزد رسول اکرم صلی الله علیه و آله رسید و عرض کرد: شوهرش وظایف زناشویی را به جا نمی‌آورد. حضرت صلی الله علیه و آله او را راهنمایی کرد که: «خود را خوشبو ساز، تا شوهرت به تو رغبت پیدا کند» زن گفت: «تا به حال از هر بوی خوشی استفاده کرده‌ام ولی نتیجه‌ای نگرفته‌ام.» حضرت صلی الله علیه و آله فرمود: «اگر شوهرت ثواب نزدیک شدن به تو را می‌دانست، از تو دوری نمی‌کرد ؛ چنانچه به تو نگاه کند، فرشتگان وی را احاطه می‌کنند، تمام گناهانش فرو می‌ریزند، چون ریزش برگ درختان و زمانی که غسل می‌کند، از هر گناهی پاک شده است.

همچنین پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند:

«اَلنِّكاحُ سُنَّتی فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتي فَلَيْسَ مِنّ».

ازدواج سنّت و قانون من است، پس اگر کسی از سنّت و روش من

---

۱. وسائل الشیعه، ج ۲.

دوری بجوید و ازدواج نکند، با ما بستگی ندارد.

زیاد شدن رزق و روزی

خداوند در قرآن می فرماید:

مردان و زنان بی همسر را همسر دهید و همچنین غلامان و کنیزان صالح و رستگارتان را نیز، اگر فقیر و تنگدست‌اند، بدانند خداوند آنان را از فضل خود بی نیاز می‌سازد، خداوند واسع و آگاه است.

مردی خدمت پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله آمد و از فقر و نداری خود شکایت کرد، آن حضرت فرمود: ازدواج کند، او اطاعت کرد، دوباره بعد از مدتی به خدمت رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله شرفیاب شد و از فقر و نداری خود شکایت کرد، باز آن حضرت دستور فرمود: ازدواج کند! و او ازدواج کرد تا اینکه این اکر سه مرتبه انجام شد. آنگاه فرمودند:

«الرِّزْقُ مَعَ النِّسآءِ وَ الْعِيَالِ».(۱)

«رزق و روی با زن و همسر همراه است.»

ازدواج به قدری در زیاد شدن رزق و روزی و جلب برکات الهی مؤثر است که وقتی شخصی به محضر پیامبر اکرم شرفیاب می‌شد و از فقر و نداری خود شکایت می‌کرد، آن حضرت او را سفارش به ازدواج می‌کرد.

امام صادق علیه‌السلام نیز در این رابطه فرموده‌اند:

این راهی است که نسلهای گذشته و پدران و مادران ما نوعاً آن را تجربه کرده‌اند، لذا اگر از مجموع کسانی که در محیط زندگی ما چند سالی از تاریخ ازدواجشان گذشته است بپرسیم که شما در آغاز ازدواج چگونه

---

۱. وسایل الشیعه، ج ۱۴، ص ۲۶.

بوده‌اید و اکنون به کجا رسیده‌اید؟ برای ما خواهند گفت که از چه برکاتی بهره‌مند شده‌اند و چگونه از تنگناهای مختلف زندگی بیرون آمده‌اند و وضع زندگی و کسب و کار و درآمدشان بهبود یافته است.

مصون ماندن از زنا

از جمله فواید و آثار بزرگ ازدواج و تشکیل خانواده، مصون ماندن از زناست.

رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود: «از زنا دوری کنید؛ زیرا در آن ده خصلت و ضرر وجود دارد.

۱. کم شدن عقل

۲. ناقص شدن دین

۳. تنگدستی و ضیق روزی

۴. کوتاه شد عمر

۵. تفرقه و جدایی

۶. خشم خدا

۷. مبتلا شدن به نسیان و فراموشی

۸. احساس کینه و بغض نسبت به اهل ایمان

۹. بی آبرویی

۱۰. مستجاب نشدن دعا و عبادت.»

با ازدواج و تشکیل خانواده، زن و مرد از آلودگی به عمل زشت زنا و از خطرات و ضررهای آن که بسیار خانمان سوز است و موجب بدبختی انسان در دنیا و آخرت می‌گردد در امان می‌مانند.

بهترین و عالی‌ترین مسیر در جهت پیشگیری از گناه، و آلوده شدن

جوانان به زنا ازدواج است. ازدواجی که به موقع و بدون تأخیر صورت گیرد.

والدین باید با درک صحیح نیازهای فرزندان خود نسبت به ازدواج به موقع آنها اقدام نمایند و بی جهت و بدون دلیل و با توجیهات غلط و شانه خالی کردن از مسئولیت، ازدواج فرزندان را به تاخیر نیندازند، و سبب آلوده شدن آنها به فحشا و منکرات نگردند. از جمله غریزه‌های مهم موجود در بدن انسان، غریزهٔ جنسی است، با فعال شدن این غریزه در دوران بلوغ جنسی نوعی عشق، جاذبه وکشش درونی بین دختر و پسر به وجود می‌آید؛ دختر به پسر متمایل می‌شود و پسر به دختر.

در این دوره و دوران پس از آن برای مصون ماندن از زنا، هیچ چیز برای دختر و پسر، لذت بخش‌تر و بهتر از پیوند زناشویی با یکدیگر نیست.

ثواب اقدام برای ازدواج دیگران

برای واسطه‌گران ازدواج مشروع، در صورتی که این ازدواج صورت بگیرد اولاً پاداش اُخروی که حوریان بهشتی است وعده داده شده و دوّم اینکه هر قدمی که در این راه برداشته شود برای او عبادت محسوب می‌شود.

حضرت علی علیه‌السلام فرمودند:

بهترین واسطه گریها و شفاعتها این است که در ازدواج دو جوان پا در میانی کنید تا دختر و پسر به وصلت برسند.[۱]

---

۱. جامع الاخبار، ص ۱۰۱.

و امام کاظم علیه السلام می‌فرمایند:

سه کس در روز قیامت در سایه عرش خدا قرار می‌گیرند: ۱. مردی که برای برادر مسلمانش زن بگیرد. ۲. کسی که به او خدمت کند. ۳. کسی که راز دار او باشد.

البته واسطه گران باید تمام حقایق طرفین را به دیگری بازگو کنند و آنچه را در رابطه با این دو جوان می‌دانند توضیح دهند تا طرفین با آگاهی لازم اقدام به ازدواج کنند همچنین باید ابعاد مختلف این وصلت را به طرفین گوشزد نمایند تا بعدها اسباب پشیمانی فراهم نگردد.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

در روز قیامت خداوند، به چهار دسته از افراد نظر لطف دارد: ۱. کاسبی که جنس پس آورده را قبول کند ۲. آنکه غمی را از دلی بزداید ۳. کسی که بنده‌ای را آزاد کند ۴. آن که انسان مجرد را زن دهد.

رسول خدا صلی الله علیه و آله در این باره چنین می‌فرماید:

«هر کس در فراهم آوردن زمینه ازدواج پسران و دختران اهل ایمان زحمت بکشد، تا خداوند مهربان آنها را به یکدیگر برساند، مزدش هزار حوریه بهشتی است، و برای هر قدمی که برداشته یا هر کلمه‌ای که در این زمینه گفته ثواب یک سال عبادت نوشته می‌شود.»

ثواب عبادت مجرد و متاهل

امام باقر علیه السلام فرمودند:

دو رکعت نماز مرد متأهل بهتر است از مرد مجردی که روز را به روزه گرفتن و شب را به نماز خواندن بگذراند.

معصومین و امامان ما، مسلمانان را به ازدواج تشویق فرموده‌اند و تا

جایی آن را مهم دانسته‌اند که در روایتی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله آمده:(۱)

خواب شخصی که ازدواج کرده نزد خداوند بهتر است از مجرد روزه داری که تا صبح عبادت کند.

امام صادق علیه السلام فرمودند:

«اَلرَّكْعَتانِ يُصَلِّيهِما مُتَزَوِّجُ افضلُ مِنْ سَبْعينَ رَكْعَةٍ يُصَلِّيها الْعَزَبُ»

دو رکعت نمازی که شخص زن دار بخواند بالاتر است از هفتاد رکعت نمازی که شخص عزب بخواند.

شکوفایی استعدادها

با ازدواج و تشکیل خانواده، عشق و امید به زندگی در انسان افزایش می‌یابد، کسی که تشکیل خانواده می‌دهد، به آینده با دید مثبت می‌نگرد این نگرش مثبت سبب شکوفایی استعدادهای فرد می‌شود یعنی بر خیالات و اوهام شیطانی و فکرهای پلید فائق می‌آید و جوان به آرامش می‌رسد. وقتی خیالات و اوهام پلید و طغیان شهوات فروکش نمود؛ درهای حکمت و هدایت به روی انسان باز می‌گردد. و استعدادهای نشکفته شکوفا می‌شوند و انسان سعادت و روش ترقی را می‌پیماید و خداوند نیز به او توفیق می‌دهد چرا که همین شکوفایی استعدادهاست که سبب پیشرفت شخصی و وجود برکت در زندگی شخص متأهل می‌شود.

محیط گرم و صمیمی و فضای پر مودّت و محبت خانواده، فرصتی برای تبادل اندیشه‌ها، رشد اجتماعی، فرهنگی، اجتماعی و اخلاقی زن و

---

۱. جامع الاخبار، صفحه ۱۰۱.

شوهر و دیگر اعضای خانواده فراهم می‌کند.

در خانواده، افراد تحت تأثیر دانشها، بینشها، دیدگاهها و مهارت یکدیگر هستند. در این فضا، پاره‌ای از استعدادهای زن و مرد و دیگر اعضای خانواده شکوفا می‌گردد، احساس قبول مسؤولیت و رشد اجتماعی ممکن می‌شود و تعامل حاکم بر این فضا، به رشد شخصیت افراد کمک می‌کند.

دختران و پسران جوان، پس از بلوغ و جوانی، ضمن آنکه درصدد رسیدن به استقلال فکری هستند، برای جبران نقایص خود و تأمین نیازهای بیشمار خویش، به سوی ازدواج سوق داده می‌شوند و با گزینش همسری شایسته، موجبات رشد و تکامل استعدادهای خویش را فراهم می‌کنند.

مایه آرامش

ازدواج و پیوند دو انسان (دختر و پسر) زیباترین و مهم‌ترین تصویر عالم زندگی است که هم اهمیّت و ارزش زیادی دارد و هم فوائد و برکات بی‌شماری دارد. یکی از فوائد ازدواج آرامشی است که زوجین درکنار هم و به آن می‌رسند.

«وَ مِنْ آیاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَکُمْ مِنْ اَنْفُسِکُمْ اَزْواجاً لِتَسْکُنُوا اِلَیْها وَ جَعَلَ بَیْنَکُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً اَنَّ فی ذالِکَ لَآیاتٍ لِقَوْمٍ یَتَفَکَّرُونَ»[۱]

از نشانه‌های خداوند متعال این است که آفرید برای شما همسرانی از خود شما تا بوسیلهٔ آن آرامش و سکون گیرید و در آن نشانه‌هائی است

---

۱. سورهٔ روم، آیهٔ ۲۱.

برای گروهی که تفکّر می‌کنند.

روح انسان به هنگام بلوغ بسیار متلاطم است. طغیان غرایز و احساسات، اضطراب، هیجان، بی ثباتی، ناآرامی و دل تنگی از ویژگی‌های این دورهٔ حساس از زندگی به شمار می‌روند که معمولاً، دختران و پسران پس از رسیدن به بلوغ جنسی به آن گرفتارند.

این روح متلاطم و جستجوگر، و این احساس نیاز و جذبه و عشق متقابل، همان نعمتی است که خالق حکیم در هر یک از زن و مرد به ودیعت نهاده است تا به وسیلهٔ آن به ازدواج روی آورند و در کنار یکدیگر قرار گیرند.

در قرآن کریم سه چیز «مایهٔ آرامش» معرفی شده است: ایمان به خدا، زن و شب.

اکثر روانشناسان معتقدند که طبیعت مرد را مظهر طلب و عشق و تقاضا آفریده و زن را مظهر مطلوب و معشوق بودن، طبیعت زن را گُل و مرد را بُلبل با این تعبیر بالا اذعان می‌کند که غریزه مرد طلب و نیاز است و غریزهٔ زن جلوه و ناز، که اگر این‌ها به درستی در کنار یکدیگر قرار گیرد حاصلی جز آرامش روحی برای هر دو طرف نخواهد داشت.

فصل دوم

شرایط ازدواج و انتخاب همسر

رسیدن به بلوغ فکری

بعضی‌ها بر این باورند که سن ازدواج برای دختران و پسران همان سن بلوغ یعنی ۹ سالگی و ۱۵ سالگی می‌باشد. واقعیت این است که سنین ذکر شده برای دختر و پسر نمی‌تواند معیار و ملاک ازدواج و تشکیل خانواده باشد، بلکه باید بلوغ عقلی نیز مورد توجه قرارگیرد و دختر و پسر ظرفیت اداره زندگی و تشکیل خانواده را داشته باشند و از نظر غریزه جنسی نیز آمادگی لازم در خود مشاهده نمایند، در حالی که در سنین گفته شده چنین آمادگی وجود ندارد.

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله در مکارم الاخلاق می فرماید:

نیک بنگر که چه کسی را برای مادری یا پدری فرزندت انتخاب می‌کنی زیرا خصوصیات ارثی به صورت پنهانی و بدون اختیار (به فرزندان) منتقل می‌شود و تأثیر می‌گذارد.

کسی که تدیّن و ایمان و عفت و ارزش‌های اصیل و حقیقی را زیربنای زندگی قرار دهد و زیبایی را به عنوان یک امتیاز تکمیلی در کنار آن به حساب آورد به همین دلیل به بلوغ فکری کامل رسیده و از عهده ادارهٔ یک زندگی بر می‌آید و گذشت زمان نمی‌تواند آن زندگی را فرسوده سازد.

امام صادق علیه السلام می فرماید:

اَلْعارِفَةُ لا تُوضَعُ إلّا عِنْدَ الْعارِفِ:[۱]

«زن عارفه (فهمیده و فرزانه) باید در مقابل مرد عارف (فهمیده اهل معرفت) قرار گیرد نه غیر آن.»

تفاهم و توافق فکری میان دو زوج، نقش اساسی در زندگی مشترک دارد. برای ایجاد یک زندگی پویا و سعادتمندانه، باید زن و مرد بتوانند یکدیگر را درک نموده و مکنونات و محتویات درونی خود را به هم تفهیم کنند.

متدین بودن دختر و پسر

در حدیثی از امام جعفر صادق علیه‌السلام نقل شده که:

هر کس برای زیبائی یا دارایی خواستار زنی باشد، به هیچ کدام نمی‌رسد؛ اما اگر دینداری زن ملاک انتخابش باشد، خداوند مال و جمال را نصیب او می‌گرداند.

مقید و متدیّن بودن یکی از ارکان مهم قوام و دوام زندگی محسوب می‌شود و با وجود دین و ایمان واقعی، بسیاری از مشکلات از میان می‌رود. چراکه مؤمن صبور است و باور دارد که با صبر نزد خداوند دارای اجر عظیمی است و ایثار و گذشت بی‌پاداش نخواهد ماند.

بلوغ مالی نسبی و نترسیدن از فقر

اصولاً کسی که به خداوند بزرگ اعتقاد داشته باشد به قدرت و تمام صفات الهی خداوند نیز اعتقاد خواهد داشت چراکه یکی از صفات خداوند رزّاقیّت است که خود او در قرآن می‌فرماید:

---

۱. فروع کافی، ج ۵.

﴿إِنَّ اللّٰهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُدْرَةِ الْمَتِين﴾[۱]

همانا خداوند روزی بخش و دارای قدرت و اقتدار ابدی است.

پیامبر بزرگ اسلام صلی الله علیه و آله به مردی که اسم او عکاف بود فرمود:

- آیا زن داری؟

مرد گفت: زن ندارم.

حضرت به آن مرد فرمود: آیا کنیزی داری؟

آن مرد گفت: کنیز هم ندارم.

حضرت فرمودند: آیا دست تنگی؟

آن مرد گفت: آری.

آنگاه حضرت فرمودند: ازدواج کن و در غیر این صورت اگر به خاطر فقر و نداری ازدواج نکنی از گنهکاران هستی.[۲]

مؤمن نباید خود را به خاطر فقر؛ از ازدواج کردن محروم کند، بلکه مطمئن باشد بعد از ازدواج نه تنها فقر او زایل می‌شود بلکه خداوند به روزی او توسعه می‌بخشد و او را بی‌نیاز می‌کند.

خوب است جوانان قبل از ازدواج سیری در زندگی ائمه اطهار علیهم السلام به خصوص حضرت فاطمه زهرا علیها السلام داشته باشند و آنان را سرمشق زندگی خود قرار دهند.

با کمی تفکر و تأمل در می‌یابیم که با دست خالی به این سرای فانی گام نهاده‌ایم و با دست خالی نیز سفر خواهیم کرد، پس نباید مشکلات ساختگی و دروغین را مانعی بر سر راه ازدواج بدانیم.

---

۱. سوره الذاریات، آیه ۵۸.

۲. بحارالانوار، ج ۱۰۳، ص ۲۲۱.

رسیدن به یک بلوغ مالی می‌تواند به زوجین درامر ازدواج کمک کند اما این مسئله نکته‌ای نیست که نبودنش بتواند مانع ازدواج کسی بشود. در جامعه امروز تجملات سبب شده که ازدواج برای جوانان امری سخت به نظر آید اما خانواده‌ها با کم کردن این تجملات می‌توانند به ازدواج جوان‌های خود کمک بزرگی کنند. حتی فقر هم نمی‌تواند مانع ازدواج مرد و زنی با یکدیگر شود.

رسیدن به بلوغ جنسی

به الگوی خصوصیات جنسی افراد، دستگاه تناسلی خارجی، دستگاه تناسلی داخلی، ترکیب هورمونی و غدد جنسی؛ خصوصیات جنسی ثانویه اطلاق می‌شود.

نوع ذهنیت و فکری که در زن و مرد از امور جنسی ایجاد می‌شود، در دوام و استحکام پایه‌های زندگی نقش مهمی را ایفا می‌کند، اگر چه ازدواج سعادتمندانه، اندازه‌ای به روابط لذت بخش جنسی ربط دارد و به همین دلیل است که این روابط یکی از مهم‌ترین علل خوشبختی یا عدم خوشبختی زندگی زناشویی به حساب می‌آید. زیرا اگر این روابط قانع کننده نباشد، منجر به احساس محرومیّت، ناکامی و عدم احساس ایمنی می‌گردد و باعث تنش در روابط بین زن و مرد خواهد شد.

توازن و تناسب جسمی و جنسی در روابط زن و مرد نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کند. اشباع و ارضاء غریزه جنسی زن و شوهر توسط یکدیگر، تأثیر عمیقی در موفقیّت زندگی‌شان دارد؛ همان گونه که عدم اشباع و نارضایتی آنان، تأثیر مخرّب و خطرناکی بر کلّ زندگی باقی می‌گذارد. اگر یکدیگر را از این جهت اشباع و راضی کنند، سپاس گذار همدیگر

می‌شوند و با دل‌گرمی به وظایف و مسئولیت‌های خود عمل می‌کند و مشکلات زندگی را تحمل می‌نمایند. در غیر این صورت اگر یکی یا هر دو طرف نتوانند یکدیگر را ارضاء و اشباء کنند چه بسا در امور زندگی‌شان خلل وارد می‌شود و احتمال فساد و انحراف بسیار زیاد می‌شود. این عدم توازن و تناسب، هم به اعصاب و روان آنان و هم به اصل زندگی زوجین لطمه‌های سنگین وارد می‌کند.

علائم بلوغ

علائم و نشانه‌های بلوغ در پسران

۱. بیضه‌ها و کیسهٔ بیضه بزرگتر می‌شود.
۲. موی زهاری ظاهر می‌شود.
۳. آلت جنسی بزرگ می‌شود.
۴. جوش‌هایی بر روی صورت ظاهر می‌شود.
۵. زیر بغل و پشت لبها موهایی ظاهر می‌شود.
۶. تولید اسپرم زیاد می‌شود و فرد در خواب محتلم می‌شود.
۷. رشد و نمو به نقطه اوج می‌رسد، موهای زهاری زیاد می‌شود.
۸. غده پروستات بزرگ می‌شود.
۹. تن صدا تغییر می‌کند.
۱۰. آهنگ رشد، کند می‌شود.
۱۱. قدرت جسمانی به اوج می‌رسد.
۱۲. فشار خون و ضربان قلب افزایش می‌یابد.

علائم و نشانه‌های بلوغ در دختران

۱. جهش رشد و نموی آغاز می‌شود.

۲. پستانها شروع به رشد می‌کند و کفل هم گرد می‌شود و این همراه است با شروع رشد موهای صاف در زیر بغل.

۳. رحم و واژن و نیز فرج و کلیتوریس بزرگ می‌شود.

۴. موهای زهاری به سرعت رشد می‌کند و کمی مجعد می‌شوند.

۵. رشد و نمو به اوج خود می‌رسد و بعد کاهش پیدا می‌یابد.

۶. قاعدگی آغاز می‌شود.

۷. صدا تغییر می‌کند.

۸. میزان فشار خون و ضربان قلب تغییر می‌کند.

مراحلی که ذکر شد از لحاظ علمی بود اما از نظر اسلام و بررسی سخنان معصومین علیهم‌السلام رشد و رسیدن به سن بلوغ در سه مرحله صورت می‌گیرد:

مرحله اول، از بدو تولد تا هفت سالگی می‌باشد و کودک تا هفت سالگی آزاد و بدون قید و بند حکمرانی می‌کند و فقط به بازی فکر می‌کند.

مرحله دوم، از سن هفت سالگی تا پانزده سالگی می‌باشد که طبق فرمایش حضرت رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله در هفت سال دوم کودک آمادگی کامل جهت حرف شنیدن و اطاعت کردن پیدا می‌کند، کودک خواندن و نوشتن را فرا می‌گیرد و برای یادگیری احکام آمادگی پیدا می‌کند.

مرحله سوم، از پانزده سالگی تا بیست و یک سالگی می‌باشد که در این مرحله که «بلوغ» یا «سن تکلیف» به آن گفته می‌شود دیگر دوران کودکی سپری شده و به بلوغ رسیده و به تبع آن، تکلیف جانشین آن می‌گردد.

هم سطح بودن در تحصیلات

تناسب در تحصیلات و اطلاعات علمی از دیگر مواردی است که در تحکیم و دوام خانواده نقش مهمی می‌تواند داشته باشد. افرادی که با همدیگر فاصله اطلاعاتی و تحصیلاتی زیادی دارند، معمولاً به راحتی نمی‌توانند حرف همدیگر را بفهمند و یا منظور خود را به طرف مقابل بفهمانند و در نتیجه اختلافات و مشاجره‌ها شروع شده و پایه‌های زندگی را سست می‌کند. فاصلهٔ تحصیلاتی، معمولاً فاصله نگرشی نیز به وجود می‌آورد و در نتیجه زن و شوهر نمی‌توانند همدیگر را درک کنند و این امر به طور یقین مشکلات فراوانی در زندگی مشترک آنان به وجود می‌آورد.

بیشتر مردم، بی سوادی را مانند کوری می‌پندارند، یعنی همان‌گونه که انسان‌های کور از دیدن یک سلسله واقعیات محروم‌اند اشخاص بی‌سواد نیز از درک بعضی از واقعیات عاجزند یعنی اگر چه دوست دارند آن واقعیات را درک کنند اما چون درک آن به علم و دانش بستگی دارد. لذا از درک آن محروم‌اند و برای اینکه بتوانند درک کنند باید با سواد شده و از طریق علم، آن واقعیات را لمس کنند. لذا از همین نکته به نتیجه می‌رسیم که سواد و هم کفو بودن سواد زوجین در درک بهتر یکدیگر کمک بسزایی می‌کند.

به طور کلی، توصیه آن است که مردان از نظر سواد بالاتر از زنان باشند. متأسفانه اخیراً بسیار مشاهده شده است که دخترانی با داشتن درجه لیسانس و بالاتر، همسرانی با تحصیلات کم انتخاب کرده‌اند. شوهران این گونه زنان، همیشه در این اضطراب به سر می‌برند که شاید همسرانشان در طول مدت تحصیل و یا در محل کار به مردان دیگری گرایش پیدا کنند.

گاهی این مردان از طریق رفتارهای خشونت‌آمیز تمایل دارند که برتری خود را نسبت به همسرانشان نشان دهند تا از این طریق به ایشان بگویند که مرد هستند و از ایشان برتر می‌باشند. البته گاهی هم این گونه مردان اجباراً و برای رضایت خاطر همسرانشان به ادامه تحصیل می‌پردازند.

لازم به یادآوری است که نوع تحصیلات چندان مهم نیست. آنچه در ازدواج مهم است سطح تحصیلات است. درعین‌حال چنانچه تحصیلات زن و شوهر در یک حوزه باشد، تفاهم زناشویی بیشتر خواهد بود.

تاثیر سواد در زندگی زناشویی

از جمله موضوعاتی که در زندگی به آن نیازمندیم داشتن سواد و دانش کافی است و معلوم است که همه چیز را نمی‌شود به تجربه واگذار نمود. چون تجربه کردن چیزی، شاید نیازمند صرف سالها وقت باشد و چه بسا هیچ وقت نتوان از تلخی حتی یک تجربه بیرون آمد. اینجاست که باید از تجارب به وضوح اندوخته‌های دیگران استفاده نمود.

به وضوح می‌توان گفت که سواد و دانش همسر آینده ـ زن یا مرد ـ در باروری خوب فرزندان، تاثیر مثبت دارد به همین جهت بهتر است در انتخاب همسر، میزان سواد او را نیز به عنوان یکی از ویژگی‌های مهم لحاظ نمود و این ویژگی در زن و مرد، هر چه بیشتر باشد نتیجه بهتری خواهد بخشید.

انسان جاهل از آنجایی که نادان است به هر کاری که بخواهد دست بزند افراط و تفریط می‌کند و از کاروان زندگی عقب می‌ماند و دود این نادانی علاوه بر چشم نادان، چشم همراهان او را نیز خواهد سوزاند.

بدون سواد امکان فهمیدن مسایل گذشته وجود ندارد چون گذشته‌ها

دیگر گذشته و تنها خاطره‌های آن باقی مانده است و این هم نیاز به مطالعه دارد و برای درک مجهولات زندگی نیز نیاز به سواد داریم و هر چه سواد و دانش بیشتر باشد بیشتر می‌توان مجهولات را، درک و بر آنها فایق آمد.

مساوی بودن در زیبائی

تناسب و هم اندازه بودن پسر و دختر در زیبایی یکی از مسائلی است که باید در ازدواج مورد توجه قرار گیرد. زیبایی برای انسان یک امتیاز محسوب می‌شود و در زندگی زناشویی تأثیر به سزایی دارد. زیبایی یک معیار و اندازهٔ معین و قانون استاندارد ندارد که بشود افراد را با آن سنجید، بلکه تا حدودی به سلیقه افراد بستگی دارد.

شاید فردی در نظر کسی زیبا باشد و درنظر دیگری زشت، اگر انسانی، قیافه ظاهری و اندام همسرش رانپسندد و او را دوست نداشته باشد، ممکن است به طور ناخواسته به او ستم و جفا کند و از او بهانه و ایراد بگیرد و زندگی را درکام او تلخ نماید.

زیبایی در حفظ و تقویت عفّت و ایمان همسر، تأثیر به سزایی دارد. اگر انسان از زیبایی همسرش راضی باشد، چشم و فکر و عملش متوجه دیگران نخواهد شد و حسرت دیگر زیبارویان را نخواهد خورد و به دنبال بیگانگان نخواهد رفت.

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرماید:

در انتخاب همسر، همانگونه دربارهٔ زیبایی صورت همسر تحقیق می‌کنید، دربارهٔ موی او نیز سؤال و تحقیق کنید. زیرا مو (جزیی) از

زیبایی هاست.[۱]

ذکر این نکته لازم است که زیبایی به عنوان یک رکن اساسی معیار مستقل در زندگی زناشویی مطرح نیست، بلکه یک صفت کمالی است که اگر با صفات و معیارهای اساسی همراه باشد دارای ارزش می‌شود.

اگر چنانچه زن و شوهر از نظر زیبایی تناسب نداشته باشند، ممکن است طرفی که از زیبایی مناسب برخوردار نیست، مرتب حسرت بخورد و یا اضطراب داشته باشد که شاید همسرش زندگی با او را تا به آخر ادامه ندهد، و همین مسأله ممکن است مانند خوره وجودش را فرسایش دهد و در نتیجه زندگی تلخ و مصیبت باری خواهند داشت. پس بهتر است که تناسبی بین زیبایی طرفین وجود داشته باشد تا طرفین از زندگی لذت واقعی را ببرند.

مساوی بودن در فرهنگ و طرز فکر

زن و مردی که با یکدیگر پیمان زناشوئی بسته‌اند باید بتوانند در بسیاری از مسائل، تصمیم مشترک و یکسان گرفته و بر مبنای آن عمل نمایند، و در فراز و نشیب‌های زندگی، یار و یاور همدیگر باشند و فرزندانشان را بر اساس یک طرح هماهنگ شده تربیت کنند.

گاه دیده شده است که پسر و دختری که با هم ازدواج می‌نمایند، بعد از مدتی به این نتیجه می‌رسند که با هم تفاهم ندارند که این نداشتن یکرنگی در فرهنگ و فکر آن‌ها بر می‌گردد، مثلاً پسر و دختری با فرهنگ و سلیقه‌های مختلف با همدیگر آشنا شده و با توجه به احساسات دوران

---

۱. بحارالانوار، ج ۱۰۳، ص ۲۳۷.

اولیه ازدواج و جوانی، بدون توجه و تحقیق دربارهٔ فرهنگ همدیگر زندگی مشترکی را آغاز می‌کنند، ولی متأسفانه بعد از مدتی مشکلات و ایرادهای یکدیگر را به‌رخ هم می‌کشند، کم‌کم دامن اختلافات گسترده می‌شود و چه بسا روی تربیت فرزندان هم اثر می‌گذارد.

برای داشتن یک زندگی پربار و توأم با خوشبختی لازم است از فرهنگ و طرز تفکر همدیگر اطلاعات کافی در اختیار داشته باشند.

شاید بتوان گفت که اصلی‌ترین و مهمترین معیار در سنجش افراد معیار فرهنگی می‌باشد. زیرا فرد سالها با دین، مذهب، سنت‌ها و باورهای خاصی رشد کرده است اختلاف فرهنگ را نمی‌توان به سادگی برطرف نمود و این می‌تواند به اختلافات بسیاری منجر شود.

شرایط سنی مناسب

ازدواج باید زمانی باشد که دختر و پسر، آمادگی لازم، برای تحمل بار سنگین زندگی را داشته باشند، تا با تشکیل خانواده و ازدواج دچار آسیب‌های روحی و روانی نگردند و مشکلات مرسوم در جریان زندگی، صدمه‌ای از نظر روحی و روانی و جسمی بر دختر و پسر وارد نکنند. بنابراین به طور معمول و در جامعه حاضر سنین بین (۱۵ الی ۲۰) برای دختران و سن (۲۰ الی ۲۵) برای پسران، بهترین زمانی است که بخواهند تصمیم به ازدواج بگیرند. البته با در نظر گرفتن رشد جسمی و روحی و شرایط دیگری همچون محیط و... بر، این نکته باید تاکید کرد که سن ازدواج ممکن است کمی تغییر کند.

در شرایط فعلی نکته مهم این است که ازدواج را نباید آنقدر به تأخیر انداخت که دختر یا پسر دچار معصیت و گناه شوند، در واقع سن ازدواج

آن زمانی است که پسر یا دختر تمایل به ازدواج دارند و اگر ازدواج نکنند به انحراف کشیده می‌شوند، زیرا پسر یا دختر، اگر احساس نیاز به ارضاء غریزهٔ جنسی پیدا کردند و نسبت به آن از راه شرعی و طبیعی اقدام ننمودند، دچار انحراف شده و ضربه‌های جبران ناپذیری می‌خورند.

اصولاً هر چه سن دختر و پسر به هم نزدیک‌تر باشد تفاهم بیشتری خواهد بود. دو بچه هنگامی که بازی کنند هر چه سنّشان به هم نزدیک‌تر باشد از بازی بیشتر لذت می‌برند. از آنجایی که سلیقه‌ها و درک انسان‌ها، متفاوت است در صورتی که تفاوت سنی زیاد باشد این اختلاف سلیقه‌ها بیشتر خود را نشان می‌دهد و احتمال مصالحه کمتر خواهد بود. از این رو در صورت مراعات نکردن این قاعده برقراری تفاهم و هم نظر و هم فکر شدن زن و مرد نیز مشکل خواهد بود.

از آنجایی که دختر شش سال زودتر بالغ می‌شود یعنی بر مبنای سن تکلیف، دختر در ۹ سالگی و پسر در پانزده سالگی بالغ می‌شود می‌تواند اختلاف سنی بر همین مبنا باید در نظر گرفته شود و پسر حداقل شش سال از دختر بزرگتر باشد و ما اگر سن را کمی بالا و پایین در نظر بگیریم این تفاوت نباید از «۱۰» سال بیشتر و حداقل هم‌سن بودن متغیر باشد.

البته مواردی ممکن است باشد که سن زن و مرد هنگام ازدواج یکسان یا زن از مرد بزرگتر بوده و این طبق توافق زن و مرد صورت گرفته و مشکلی نیز به همراه نداشته باشد. اما عموماً تأثیر منفی روانی عدم رعایت تناسب سنی بر کسی پوشیده نیست.

راهکارهای تحقیق در مورد اشخاص

دختر و پسر مسلمان باید به خواستگاران خویش به دیده تحقیق

بنگرند و پیرامون مواردی چون (ایمان، اخلاق، رفتار) خانواده، سلامتی تن و روان و قدرت بر اداره و تأمین زندگی، بررسی و تحقیق و مشورت نمایند.

رسول اکرم صلی‌الله علیه وآله به مغیره بن شعبه که قصد ازدواج داشت فرمودند: «از مزایای جسمی دختر مورد نظر قبل از ازدواج تحقیق کن زیرا این بررسی در ایجاد الفت و محبت و توافق‌های بیشتر بین شما و همسرت پس از ازدواج تأثیر زیادی دارد».

جوانان قبل از ازدواج از هرگونه اتخاذ تصمیم عجولانه در این موارد که تنها تحت تأثیر احساسات جوانی یا ناشی از تحمیل و اجبار بستگان و دوستان باشد باید دوری گزینند.

اما تحقیقات مفید و عاقلانه را نباید با معاشرتهایی که منشأ آن تنها هوس‌های زودگذر است اشتباه گرفت. زیرا بیشتر اوقات مقصود اصلی از این آشنایی‌ها ازدواج و تشکیل خانواده نیست!

یکی از مهم‌ترین و بهترین شیوه‌های شناخت همسر، «تحقیق» قبل از خواستگاری و سپس جواب مثبت یا منفی دادن می‌باشد.

میزان تحقیق، برای همه یکسان نیست. فرد مورد تحقیق، هر چه آشناتر باشد، تحقیق کمتری می‌طلبد و هر چه ناآشناتر باشد، تحقیق بیشتری لازم دارد. کسانی که بخواهند با خویشان و آشنایان خود ازدواج کنند، کارشان آسان‌تر است و شاید لازم نباشد که همهٔ مسائلی را که دربارهٔ تحقیق بیان می‌شود رعایت کنند. هر چند که آنان نیز از تحقیق و مشورت و بررسی همهٔ جوانب، بی‌نیاز نیستند.

در راه شناخت همسر، باید درباره صفات خوب او و خانواده او که

بیشتر آن عبارتند از: ایمان و بیزاری و علایم آن، عقل و هوش و راه‌های کشف آن، اخلاق و راه‌های کشف آن، عفت و نجابت، جمال و زیبایی، شرافت خانوادگی، سواد، مال و ثروت، سن، سلامت جسم، سلامت از آلودگی و اعتیاد، مجرد بودن، شغل و محل کار و... تحقیق کرد. باید راه‌های گوناگون را پیمود و جزئیات مسأله را بررسی کرد و اطلاعات مختلفی را به دست آورد و کنار هم گذاشت و پیرامون آنها تفکر و مشورت کرد و همه جوانب امر را سنجید، تا کم‌کم نتیجه درست و مطلوب به دست آید.

متکی بودن به رأی خود و مشورت نکردن، به خصوص در انتخاب همسر، برای جوانان خطرناک است و ممکن است پشیمانی‌های غیر قابل جبران به بار آورد.

با توجه به اینکه سنین ازدواج در دوران جوانی و تؤأم بودن این دوران با احساسات و عدم تکیه جوانان بر نیروی فکر و عقل، مشورت نکردن با افراد اهل فکر می‌تواند اثرات زیانباری در پی داشته باشد.

بدون مشورت با دیگران نمی‌توان زنان و یا مردان پاک و لایق و شایسته را تشخیص داد.

با هرکس نمی‌توان مشورت نمود. زیرا اگر مشاور، ویژگی‌های مشاوره را نداشته باشد، مشورت کننده را گمراه می‌کند و ضررش بیش از سود آن می‌باشد.

برای یک مشاور خوب می‌تواند شرایط زرا در نظر گرفت:

متدین باشد. عقل و فهم داشته باشد. آگاهی کافی در زمینه ازدواج داشته باشد. دلسوز و خیرخواه باشد راز دار و امانت‌دار نیز باشد.

ملاک‌های انتخاب همسر

یک سری معیارها و ملاک‌های مشترک و مشخص می‌تواند هم برای دختر و هم برای پسر برای ازدواج تعیین کننده بوده و سرنوشت ساز باشد، که هر کس با روحیه‌ای برای داشتن زندگی موفق و شاداب ناچار به توجه و پایبندی به آنهاست و اگر از این ملاک‌های کلی و عمومی غافل بماند زندگی‌اش دچار مشکل خواهد شد، از جمله آنها:

۱. تَدَیُّنْ و تقوا ۲. هم کُفْوْ بودن از جهات مختلف ۳. شرایط سنی مناسب ۴. توجه به فرهنگ‌ها و اعتقادات ۵. زیبائی و...، این معیارها، معیارهای بسیار سرنوشت سازی هستد که ما مختصراً در بخش‌های قبلی به آنها اشاره کردیم. قبل از اینکه برای ازدواج اقدامی کنیم باید ـ دختر و پسر ـ لیست اوصاف همسر خوب را در ذهنشان به تصویر بکشند (ممکن است در بعضی از صفات خاص سلیقه‌ها تفاوت داشته باشد که ایرادی در آن نیست) یعنی قبل از ازدواج، فکر کنند و ببینند:

هدف از این ازدواج چیست؟

نیازهای مادی از این ازدواج کدام است؟

نیازهای روحی و معنوی چه چیزهایی است؟

آنگاه صفت لازم برای هر مورد را در نظر می‌گیرند.

بعد از اینکه خوب در ماهیت و اهداف ازدواج فکر شد، با بررسی نیازهای مادی و معنوی و تمایلات فطری و غریزی، یک لیست از اوصاف در ذهن، نقش می‌بندد که ما با در نظر گرفتن این اوصاف، برای رفع نیازها، و رسیدن به تمایلات اقدام می‌کنیم.

عوامل موثر در انتخاب همسر

عوامل بسیاری در انتخاب همسر مؤثرند و هرچقدر که بخواهیم در شخصیت افراد مطابق با آرمانها و خواسته‌های خود جستجو کنیم، بازکم است و مطمئناً معیارهایی از قلم می‌افتد. اما معیارهایی هستد که از اهمیت بیشتری برخوردارند در ذیل چند معیارکه دارای اهمیت بالاتری هستند شرح می‌دهیم که با بررسی کردن آنها تقریباً اکثر عوامل بررسی می‌شوند:

۱. معیار فرهنگی ۲. معیار اخلاقی ۳. تحصیلات ۴. سن طرفین ۵. زیبائی ظاهری ۶. شغل و در آمد (بیشتر برای مردان) ۷. مذهب و تدین

امر ازدواج به این سادگی هم که تصوّر می‌شود نیست. به همین علت باید ضمن اهمّیت دادن به ازدواج، کاملاً در رابطه با ازدواج که یکی از مسایل مهم زندگی و اجتماعی است برنامه‌ریزی دقیق صورت گرفته و در مورد ازدواج «یعنی دقّت در انتخاب همسر» و تحقیق در مورد خصوصیات همسر آینده همیشه نهایت سعی خود را بنماییم.

جوانان زیادی هستند که بدون دقّت ازدواج کرده و بعد ازگذشت چند سال تازه به یادشان می‌افتد که همسری راکه مورد نظرش بوده اختیار نکرده و در نتیجه نسبت به خانواده بی مهر شده و و به همین دلیل به خانواده بی‌تفاوت می‌شود و برای همه چیز، خرده گرفته و نزاع و راه اختلاف را سر می‌گیرند.

این عدّه در حقیقت نسبت به انتخاب اشتباهی که نموده‌اند عکس العمل نشان می‌دهند، و در اصل نمی‌دانند که با این اشتباه؛ چگونه برخورد کنند و تمام کوزه‌ها را سر همسر و فرزندان خود می‌شکنند.

ویژگی‌های قابل بررسی همسر

پسر یا دختر باید قبل از عقد و ازدواج، هر یک از جنبه‌های شخصی، خانوادگی و اجتماعی که طرف مقابل، مورد تحقیق قرار دهند و آنچه که با تحقیق به دست آمده، با شرایط روحی، اخلاقی، اجتماعی، خانوادگی و شغلی خود مورد ارزیابی قرار گیرد.

جنبه شخصی

۱. خصوصیات فردی که لایق همسری شخص مؤمن و جوان مسلمان است.

۲. از نظر روحی و روانی سلاده باشد.

۳. دیندار و با ایمان باشد.

۴. دارای پیشینهٔ اخلاق اسلامی باشد.

۵. با حیا و دارای عفت باشد.

۷. در برابر سختی‌ها صبور و استوار باشد.

۸. خوش سیما باشد.

۹. دارای هنر باشد.

۱۰. برای دختران، در خانه‌داری و آشپزی کامل بوده و در سفره آرایی چشم نواز باشد.

۱۱. در امور زندگی منظّم، دقیق و جدی باشد.

۱۲. بشّاش، خوش رو، پر انرژی و فعّال باشد.

۱۳. کم توقع و بوده و اهل اسراف و پرهزینه نباشد.

۱۴. مهمان دوست باشد.

۱۵. از خانوادهٔ مسلمان و اهل خیر و صلاح باشد.

۱۶. شخصی باشد که با مال حرام بزرگ نشده باشد.

پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود:

از سبزهٔ مَزبَله (گلی که در آب کثیف و لجن زار روییده باشد بپرهیزید.

گفتند: سبزهٔ مزبله چیست؟ فرمود: «زن زیبا در خانوادهٔ بد.»[1]

جنبهٔ اجتماعی

۱. در میان خویشان خود عزیز و مورد احترام باشد.

۲. در میان دوستان، محبوب و باوقار باشد.

۳. به قدر نیاز، به آداب اجتماعی آراسته باشد.

۴. هنگام معاشرت با دیگران، آدابش را رعایت نماید.

۵. در محیط، اطرافیانش او را به صفات اخلاقی مثبت و قوت ایمان بشناسند.

۶. سابقهٔ دوستی و رابطهٔ نامشروع نداشته باشد.

مسئله‌ای که از همه مهم‌تر است ایمان همسر آینده می‌باشد ایمان رکن مهم و اساسی در نظام خانواده است. ایمان می‌تواند بسیاری از مشکلات که به نظر، محال و قابل حل نباشد را برطرف سازد.

---

۱. وسائل الشیعه، ج ۲۰، ص ۳۵؛ بحار، ج ۱۰۳، ص ۲۳۲.

فصل سوم

آیین زناشویی و دانستنی های جنسی

مراسم خواستگاری

چرا خواستگاری و چرا مردان؟

از آدابی که در همهٔ اقوام جهان موجود است و به نوعی انجام و رعایت نمودن شرایط آن در بیشتر ملل دنیا لازم بوده و یک نوع ادب اجتماعی به حساب می‌آید، مسأله خواستگاری است؛ و این بدین معنی است که اطرافیان، زمینهٔ ازدواج دختر و پسر را فراهم نمایند. برای این امر می‌توان گفت، مادر و خواهر پسر، بهترین افراد برای خواستگاری دختر هستند؛ و برای دختر نیز پدر، بهترین مشاور می‌تواند باشد.

نکته‌ای که باید توسط دختر و پسر در خواستگاری رعایت شود طرز صحبت و گفتگو میان پسر و دختر است. این گفتگو باید به صورت کنایه و احترام ولی صریح باشد و این، به اقتضای رعایت ادب اجتماعی در دستورات اسلام به آن تأکید شده است.

خواستگاری نخستین اقدام برای ازدواج است. پیوند ازدواج و مراسم خواستگاری هر شهر و منطقه‌ای همراه با آداب و رسوم خاصی است که ممکن است از جایی به جایی دیگر متفاوت باشد. معنای خواستگاری یعنی تقاضای ازدواج و پیشنهاد تشکیل خانواده از سوی مرد. پسری که قصد ازدواج دارد با در نظر گرفتن اصول اخلاقی اجتماعی شخص مقابلش مبادرت به خواستگاری از دختر مورد نظر خود می‌کند.

این که مرد برای تشکیل خانواده به سراغ زن می‌رود، عاملی برای حفظ موقعیت عاطفی زن است. اگر زن به سراغ مرد برود و در صورت جواب رد مرد، نوعی شکست عاطفی برای زن حاصل می‌شود که در آینده او تأثیر نامطلوبی خواهد داشت.

هنگامی که مرد به خواستگاری زن می‌رود و برای دختر ثابت می‌شود که خواستگارش از جهت دینی، اخلاقی و شغلی و... توانایی‌های لازم را دارد و دیگر درنگ بر روی مسائل بی‌ارزش و جزئی نظیر مال و مقام و اتومبیل و... نیست، این امر راکار شایسته‌ای می‌بینند.

آداب خواستگاری

وقتی پسر، دختر مورد علاقه‌اش را پیدا کرد و تحقیقات لازم را در مورد او و خانواده‌اش انجام داد، پدر و مادر و یا یکی از نزدیکان خود را به صلاح دید خانواده، به خانهٔ دختر خانم مورد علاقه‌اش بفرستد و قصد را به آنها اعلام نماید، تا قرار ملاقاتی جهت مجلس خواستگاری گذاشته شود و دختر و پسر با اجازه خانواده‌ها، با همدیگر در یک گفتگوی صمیمانه و کاملاً جدی، مطالب، معیارها، ملاک‌ها و شروطشان را به همدیگر بیان نمایند.

در این گفتگو دختر و پسر آزاد هستند تمام خواسته‌ها و شروطشان را بیان کنند.

البته دختر و پسر باید دیدار و گفتگوهایشان را به یک امانت فرض کنند، اگر با هم به تفاهم رسیدند با همدیگر ازدواج می‌کنند در غیر اینصورت مطالب گفته شده در این ملاقات در مورد خودشان و زندگی

خصوصیشان می‌باشد و خودشان صلاح می‌دانند که آن را برای کسی بازگو کنند یا نه. ولی در هر صورت زوجین دقت لازم را در بازگو کردن مطالب به کار برند.

باید توجه داشت که در خواستگاری باید به مسائل اصلی و مهم و آن چه موجب فراهم نمود. یک زندگی توأم با خوشبختی و آرامش می‌شود، دقت و توجه کافی شود. اگر به جای این امر به مال و مقام و شغل و مادیات بیشتر توجه شود باید مطمئن بود که نمی‌تواند این زندگی، زندگی سعادتمندی باشد. همیشه باید این را مد نظر قرار داد که نداشتن مسکن و شغل با درآمد کافی، همه می‌تواند پس از ازدواج قابل حل باشد.

موارد ممنوعه در خواستگاری

۱. خواستگاری از زن شوهردار.

۲. خواستگاری از زنی که در عده رجعه است.

۳. خواستگاری از دختری که نامزد دارد.

۴. خواستگاری از خویشاوندان نزدیک و خویشاوندان رضاعی[۱].

۵. خواستگاری و ازدواج با کسی که تابعیت کشور دیگری است و یا دین متفاوتی دارد.[۲]

درخواست و پیشنهاد ازدواج می‌تواند از طرف زن نیز مطرح شود. اما به شرطی که زن مورد نظر از اقسامی که در بالا نام برده شد نباشد.

---

۱. منظور محارمی نظیر خواهر یا دختر برادر یا نوه دختری و... می‌باشد.

۲. در رابطه با ازدواج موقع مانعی ندارد که بخش‌های بعدی به طور کامل به آن اشاره شده.

فلسفه وجودی مهریه

در فلسفه وجودی مهریه اختلاف نظرهای بسیاری وجود دارد. عده‌ای بر این باورند که «مهریه» در حقیقت، نوعی معاوضه است یعنی زن خود را در اختیار دیگری قرار می‌دهد و در مقابل مهریه‌ای از شوهر دریافت می‌کند.

برخی دیگر معتقدند مهریه در حقیقت ضمانت اجرایی برای تداوم زندگی است و زن به واسطهٔ مهریه می‌تواند غرور مرد را متعادل کند.

آیت الله شهید مطهری درکتاب حقوق زن در اسلام می‌فرماید: «مهر، با حیا و عفت زن یک ریشه دارد، زن به الهام، دریافته که عزت و احترام او به این است که خود را رایگان در اختیار مرد قرار ندهد.

به همین جهت سبب شده که زن توانسته با همهٔ ناتوانی جسمی نسبت به پیرمرد، او را به عنوان خواستگار به آستانهٔ خود بکشاند و مردها را به رقابت وادار کند و آنگاه که تن به ازدواج با مرد می‌دهد پیشکشی از او به عنوان نشانه‌ای از صداقت او دریافت دارد.

مهریه امریست که قرآن کریم به آن دستور صریح داده و بر مردان واجب کرده:

«وَ آتُوا النّساء صَدُقاتِهِنَّ نِحْلَةً؛

یعنی کابین زنان را که به خود آن‌ها تعلق دارد (نه به پدران یا مادران آن‌ها) به ایشان بدهید.

نِحْله به معنی بدهی و دین است و به معنی بخشش و عطیه نیز دارد. صَدَقاتِهِنّ جمع صداق به معنی مهر است. این آیه صریحاً اشاره به یکی از

حقوق مسلّم زنان دارد و تأکید می‌کند که مهر زنان را به طور کامل باید پرداخت. یعنی همان‌طور که نگران دیگر بدهی‌ها هستید و در پرداخت آنها مراقب هستید که از آن‌ها چیزی کم نشود، همین دقت را نیز در مورد مهریه زنان باید بکنید.

مهریه وسیله‌ای برای مطمئن ساختن زن به صفای قلبی خویش و پاسخی مثبت و صمیمانه به پیشنهاد عشق اوست. مرد با عطای چنین هدیه‌ای می‌خواهد به زن بگوید: طالب و خواستار تو هستم و، تو را با همه وجود دوست دارم.

همچنین مهریه یک نوع احترام و اکرام نسبت به مقام والای زن است و اگر مهر بر این اساس توجیه شود، وسیله‌ای خوبی برای ایجاد مهر و محبت بین زوجین و عاملی قوی برای الفت است.[۱]

فلسفه دیگر موجودیت مهریه و دلیل پرداخت آن توسط مرد این است که خرجی زن توسط مرد پرداخت می‌شود.

لزوم مهریه

پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله فرموند:

«بهترین زنهای امت من، زنهایی هستند که با شوهرایشان بسیار خوشرو، و مهریهٔ آنها از همهٔ مهریه‌ها کمتر باشد.»

و همچنین در جای دیگر امام صادق علیه السلام فرمودند:

«کسی که با زنی ازدواج کند و قصد پرداخت مهریهٔ او را نداشته باشد،

---

۱. راهنمای ازدواج، ص ۱۹۰.

نزد خداوند از زناکاران به شمار می‌رود.

ملاک اصلی در زندگی زناشویی، عشق و علاقه دو زوج نسبت به هم می‌باشد و در مرحله بعد، مهریه به عنوان هدیه‌ای از مرد به زن محسوب می‌شود که در اصل برای نشان دادن صداقت است و این نشان نسبت به شأن و منزلت افراد متفاوت است. چه بسا مردی مهریهٔ همسرش را مقادیر بسیار زیادی مال و منال قرار دهد و ممکن است مردی هیچگونه امکان مالی نداشته باشد و برای ابراز صداقت خود برای همسر چند شاخه نبات را به عنوان مهریه قرار دهد.

یکی از مسائل مهم در ازدواج که امروزه به صورت یک معضل اجتماعی درآمده است رشد تصاعدی و بی‌رویهٔ میزان «مهریه» است و این معضل جوانان را از تشکیل زندگی مشترک بازداشته و متعاقب آن، جوانان را برای ارضا غریزه به گناه وادار می‌سازد.

دخترهای زیادی به واسطهٔ مهریه زیاد، خانه نشین شده‌اند و این امر باعث شده که سن ازدواجشان گذشته باشد. اما لزوم مهریه دلیل نمی‌شود که خانواده، فرزندان خود را از این نعمت الهی محروم گردانند.

نگاه به دختر

واضح است که مشاهده چهره و مو و برخی از از اعضای بدن دختر که مظهر تجلی زیبائی او به شمار می‌رود، در اخذ تصمیم به ایجاد تشکیل کانون خانواده در توافق‌های بعد از ازدواج بسیار مؤثر است، انجام این موضوع برای شخصی که واقعاً قصد ازدواج دارد لازم است.

چنان که از رسول اکرم صلّی‌الله‌علیه‌وآله منقول است:

«قبلاً از چگونگی موی زن مورد نظر تحقیقاتی به عمل آورد، همچنین از زیبائی چهره او سؤال کند زیرا زیبائی موی زن یکی از دو زیبائی و جمال او است».

فقهای اسلام صریحاً گفته‌اند، بر کسی که تصمیم به ازدواج گرفته؛ جایز است به صورت و دست‌های دختر مورد نظر، نگاه کند و این حقّ منوط به اجازه و اذن قبلی دختر نیست حتی اگر با یک مرتبه نگاه به دختر، اطلاع از خصوصیات جسمی او به خوبی تأمین نشود، جایز است عمل تحقیق تکرار گردد.

عبدالله بن سنان می‌گوید: به امام صادق علیه‌السلام عرض کردم، مردی که می‌خواهد با زنی ازدواج کند، آیا می‌تواند به موهای او نگاه کند؟! حضرت فرمودند: «بله! چون زن را به بهای بسیار گران می‌گیرد.»

همچنین در جای دیگر در پاسخ به این سؤال که مردی که می‌خواهد ازدواج کند و دوست دارد به زن آینده‌اش نگاه کند چه حکمی دارد؟ حضرت فرمودند: «زن پشت پرده‌ای می‌نشیند، و مرد بر او وارد می‌شود، سپس به او نگاه می‌کند» گفتم: «زن می‌تواند در مقابل مرد، راه برود تا مرد به قد و هیکل و اندام او نگاه کند؟» حضرت فرمود: «بله آنچه دوست دارد انجام دهد.»

همچنین امام خمینی رحمه‌الله راجع به این مورد می‌فرمایند: کسی که ازدواج با زنی را اراده کرده جایز است که به او نگاه کند، به شرطی که قصد او لذت بردن نباشد، اگرچه می‌داند که به جهت نگاه کردن به او لذت قهراً پیدا می‌شود، و به شرطی که احتمال بدهد با نگاه کردن به او بصیرت

زیادتری پیدا می‌کند، به شرطی که ازدواج آن زن بالفعل جایز باشد، نه آنکه مثلاً زن شوهردار و صاحب عده باشد، همچنین به شرطی که احتمال پیدا شدن توافق، بر ازدواج را بدهد.

روایات متعددی وجود دارد که بر این امر دلالت می‌کنند. باید در مراسم خواستگاری خجالت کشیدن را کنار بگذارند و خوب به همسر آینده نگاه کنند آن‌هم نگاه مشتریانه، یعنی همانطور که انسان در خرید نهایت دقت را می‌نماید که مبادا عیب و نقصی نداشته باشد در اینجا که مسألهٔ زندگی مطرح است باید بسیار بیشتر دقت کرد و به همسر آینده خوب نگاه کرد و می‌تواند مواردی را بررسی کند:

از قد او خوشش می‌آید؟

چهرهٔ همسر آینده‌اش مورد پسندش هست؟

آیا تُن صدا و نحوهٔ حرف زدن او را دوست دارد؟

و در همسر آینده‌اش تامل کند و اگر تا حدودی مطابق با نظرات ذهنی‌اش بود و تحقیقات نیز مثبت بود «آری» را بگوید.

آداب ولیمه و شب عروسی

متأسفانه در شرایط کنونی ازدواج برای بسیاری حکم استخراج طلا از مکانی را دارد که طلایی در آنجا نیست و آن قدر سخت و مشکل است که استخراج آن مقرون به صرفه نیست. در امر ازدواج تشریفات زیاد و چشم و هم چشمی‌ها عامل بروز این مشکلات است، که باعث شده ازدواج در میان انبوه این مشکلات، چهره اصلی خود را به کلی از دست بدهد.

در این جا متأسفانه افراد تحصیل کرده از افراد بی‌سواد بدتر و

امروزی‌ها از قدیمی‌ها در این مبارزه ضعیف‌تر و ناتوان‌ترند. تحصیل کرده‌های ما فکر می‌کنند هر چه بیش‌تر در مراسم عروسی و عقد تشریفات باشد و خرج‌های اضافی زیادتر باشد، به آن‌ها شخصیت و آبرو می‌دهد و فکر می‌کنند که شخصیت انسان در پرتو این گونه خرج‌های اضافی می‌باشد.

باید کمی تشریفات و خرج کردن‌های اضافی در عروسی‌ها و عقدها را کم نمود. چرا که همین کاهش دادن تشریفات موجب سهل و آسان شدن برگزاری عروسی برای جوانان شده و پول ذخیره شده در عروسی به بسیاری از مشکلات بعد از عروسی می‌رسد. چشم و هم چشمی‌ها را باید کنار گذاشت و به فکر اصل زندگی و ساده و سالم بودن آن بود.

از جمله آداب عروسی که می‌توان نام برد چنین است:

۱. عروس را شب به خانهٔ شوهر ببرید و شب زفاف را شب برگزار کنید.

۲. به خویشان و دوستان ولیمه بدهید اما ولیه را در روز بدهید.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله (در ازدواج امام علی علیه السلام و فاطمهٔ زهرا علیها السلام) به علی علیه السلام فرمود: «به احترام همسر غذائی تهیه کن، گوشت و نانش از ما، خرما و روغنش از شما. هر که را خواهی به این مهمانی دعوت کن.»[۱]

امام صادق علیه السلام فرمودند:

«زفاف را شب برگزار کنید (عروس را شب به خانهٔ شوهر ببرید) و

---

۱. روضه المتقین، ج ۸.

ولیمه‌اش را روز بدهید.»

همچنین امام باقرعلیه‌السلام فرمودند:

«اطعام عروسی، یک روز و دو روز پسندیده و سه روز، زیاد و تظاهر است.»

۳. شادی در شب عروسی با رعایت حد و حدود و اجتناب از گناه باشد.

۴. یکی از سفارشات پیامبرصلی‌الله‌علیه‌وآله به حضرت علی‌علیه‌السلام این بود که بعد از ورود عروس به خانه‌ات پای او را بشور و آب آن را در اطراف خانه بریز که این کار هفتاد نوع فقر را از خانه‌ات دور و هفتاد نوع رحمت بر تو نازل می‌کند.

شیربها

شیربها رسمی است که در بعضی از شهرها و روستاها همچنان برپاست. شیربها مبلغی است که از طرف داماد قبل از عقد به خانواده عروس پرداخت می‌شود تا به این وسیله از زحمات آنها قدردانی شده و از طرفی کمکی برای تهیه جهیزیه می‌باشد.

شیربها به دو صورت می‌تواند انجام بگیرد که حکم آنها متفاوت باشد.

۱ـ در هنگام قرار دادن مهر، معمولاً والدین دختر، مبلغی از آن را تعیین می‌کنند که داماد به صورت نقد به آنها بپردازد، که در خرید جهیزیه به آنها کمک شود. در غیر این صورت وجه نقد، گرچه به عنوان شیربها می‌باشد، ولیکن در واقع جزء مهر است و مالک آن هم دختر است که در این صورت اشکالی در آن نیست.

۲. در نوع دیگر شیربها جزء مهر به حساب نمی‌آید، بلکه مبلغی اضافه و جدای از مهر، است و والدین دختر آن را برای خودشان به عنوان حق‌الزحمه می‌گیرند. اگر همه یا قسمتی از آن به مصرف تهیه جهیزیه برسد. چنین قراردادی باطل است ولی اصل عقد صحیح می‌باشد.

به هر حال و متأسفانه «شیربها» یکی از موانع بزرگ بر سر راه ازدواج جوانان شده و در بعضی مناطق رسمیت پیدا کرده و یکی از لوازم و شرایط سخت ازدواج به شمار می‌رود.

جهیزیه

از مدتها قبل جهیزیه امری بوده که در ایران معمول و رایج بوده است. جهیزیه عبارت است از تأمین اسباب و اثاثیه‌ای برای زندگی جدید که وظیفهٔ تهیهٔ آن به عهدهٔ عروس است. در مقابل داماد هزینه‌های دیگر زندگی را تأمین می‌کند. در بیشتر خانواده‌ها رسم است که زن در حدود توانایی مالی خود و خانواده‌اش بخشی از وسایل خانه را تهیه می‌کند که کمک بزرگی برای شکل‌گیری زندگی مشترک است. معمولاً مردی که در آغاز جوانی، تشکیل خانواده می‌خواهد بدهد، در بیشتر موارد توانایی تهیه همه وسایل زندگی را ندارد، تهیه وسایل از سوی خانواده عروس یا خود عروس زندگی مشترک را راحت‌تر می‌کند. تهیه جهیزیه در حد اعتدال از سوی خانواده عروس برای برقراری آسایش و نشانه محبت و صمیمیت است.

همه افراد در همان ابتدای زندگی، همه امکانات زندگی‌شان فراهم نیست، به خصوص پسرهای جوان که در ابتدای راه هستند باید بدانند که

خودشان از همه جهت بی نیاز نیستند، و نباید توقع جهیزیه سنگین از دختر داشته باشند. جهیزیه در حدی است که دو جوان بتوانند در اول زندگی مشترک، نیازهای اولیه‌شان را برطرف سازند.

نباید برای تهیه جهیزیه اختلاف نظر یا مرافعه به راه بیفتد، بسیاری از جوانان تصمیم به ازدواج می‌گیرند، ولی متأسفانه به همین دلیل از ازواج پشیمان شده و از تصمیم خود منصرف می‌شوند.

قشر محروم و مستضعف، در حالی که درآمدشان به خورد و خوراک نمی‌رسد، چطور ممکن است بتوانند جهیزیه سنگین به دختران بدهند.

دستورات دین مبین اسلام برای انجام یک ازدواج صحیح، هیچ چیز را به اندازه وجود دو انسان عاقل که فقط خواهان زندگی مشترک زناشویی می‌باشند. اهمیت نمی‌دهد و بارها و بارها سفارش کرده است که ازدواج را آسان و ساده بگیرید تا بر سر راه جوان جهت اقدام به ازدواج مانعی به وجود نیاید.

فصل چهارم

دوران نامزدی

فایده‌های دوران نامزدی

از جمله مراحل حساس، در زندگی مشترک دو انسان، فاصله بین عقد و عروسی می‌باشد. اگر به این دوران با ظرافت و ماهرانه نظر نشود و به وظایف مخصوص آن دوران دقت نگردد در بالندگی و استحکام دوران‌های بعدی تأثیر فراوانی خواهد گذاشت.

در دوران نامزدی پسر و دختر آمادگی خود را برای ایجاد خانواده به وجود می‌آورند و اعلام می‌دارند. عرف و سنت این دو را مکلف می‌کند که بر پیمان خود استوار بمانند.

در دوران نامزدی دو طرف می‌توانند با روحیات، خصوصیات، اخلاق و بسیاری از موارد یکدیگر تا حدودی آشنایی پیدا کنند و در مورد بسیاری از مسایل به توافق برسند.

دوران نامزدی از فواید بسیار زیادی برخوردار می‌باشد، که ما به نمونه‌هایی از آن اشاره می‌کنیم:

۱. شناخت روحیات و آشنایی بیشتر طرفین از همدیگر.

۲. اصلاح و تربیت دو انسان در نتیجهٔ شناخت بیشتر.

۳. امید نسبت به زندگی آینده تقویت می‌شود.

۴. پایه‌ریزی مستقل بودن در زندگی آینده را تجربه می‌کنند.

۵. بها دادن به احساسات و عواطف همدیگر.

۶. در دوران نامزدی دختر و پسر می‌توانند با نامه‌نگاری به یکدیگر ابراز علاقه کنند و محبت بین یکدیگر را افزایش دهند.

۷. دوران نامزدی فرصت مناسبی برای مسافرت‌های کوتاه می‌باشد.

۸. مصون ماندن دختر و پسر از معصیت و گناه.

۹. ایمن بودن دختر و پسر از انحرافات جنسی.

۱۰. پرهیز از چشم چرانی.

۱۱. جلوگیری از عدم اعتماد در خانواده بین زن و شوهر.

۱۲. کمتر شدن جرائم اجتماعی.

۱۳. متعادل شدن رفتار دختر و پسر.

۱۴. رهایی از احساس تنهایی و غربت .

۱۵. پیدا کردن یک پناهگاه روحی.

۱۶. احساس آرامش و امنیت و پرهیز از افکار پریشان.

۱۷. محفوظ ماندن شخصیت انسان.

آفتهای دوران نامزدی

یکی از آفتهایی که می‌توانند زوجی را در دوران نامزدی تهدید کند طولانی شدن زمان نامزدی است.

دوران نامزدی مدت معینی برایش تعریف نشده و تصمیم مدت زمان آن با زوج های جوان است که آن را چه مقدار قرار دهند. دوران نامزدی در حقیقت به آمادگی دختر و پسر و خانواده‌های آنها بستگی دارد که آنها چه زمانی برای برگزاری مراسم عروسی آمادگی دارند و تهیه مقدمات

عروسی چه مدت زمانی را نیاز دارد. اما آنچه قابل ذکر است این است که، دوران نامزدی اگر طولانی نباشد بهتر خواهد بود.

طولانی بودن دوران نامزدی ممکن است اثرات سوئی را به دنبال داشته باشد و موجب ناراحتی و دلخوری عروس یا داماد شود.

دوران نامزدی می‌تواند از شیرین‌ترین و لذت بخش‌ترین مراحل دوران زندگی باشد و همچنین می‌تواند آفت هایی هم به دنبال داشته باشد و زندگی زوجها را به خطر بیندازد.

که ما در اینجا به برخی از آثار سوء طولانی شدن دوران نامزدی اشاره خواهیم کرد:

۱. در برخی موارد دختر و پسر از همدیگر سیر شده، و طولانی شدن دوران نامزدی برایشان خسته کننده می‌شود.

۲. ممکن است به واسطه رفت و آمدهای زیاد، مشکلاتی برای خانواده طرف مقابل به وجود بیاید و خانواده‌ها را به زحمت بیاندازد.

۳. زمینه‌ای برای دخالت افراد زیاده طلب در این دوران ایجاد می‌شود.

۴. بهانه‌های دل و توقعات بی‌جا به مرور زیاد می‌شود.

گاهی ممکن است در اثر احساسات جوانی، دختر و پسر، بهانه‌های واهی و بعضی از دخالت‌های بی‌جا و توقعات بی‌مورد دیگران را در زندگی‌شان دخیل کنند و همچنین گاهی ممکن است خانواده عروس یا داماد در مناسبت‌های مختلف، توقع بعضی از برنامه‌ها و هدایا را داشته باشند که برآورده نشدن این توقعات موجب کدورت و تیرگی روابط بین

دو خانواده می‌گردد.

نامزدی مرحله‌ای برای تمرین

در دوران نامزدی پسر و دختر آمادگی خود را برای ایجاد خانواده به وجود می‌آورند و اعلام می‌دارند. عرف و سنت این دو را مکلف می‌کند که بر پیمان خود استوار بمانند. در دوران نامزدی دو طرف می‌توانند با روحیات، خصوصیات، اخلاق و بسیاری از موارد یکدیگر تا حدودی آشنایی پیدا کنند و در مورد بسیاری از مسایل به توافق برسند.

نامزدی مرحله‌ای برای تمرین برخورد دختر و پسر با یکدیگر و آمادگی پیدا کردن برای زندگی اصلی است. در این برخوردها، زوجین نباید کاری کنند یا حرفی بزنند که طرف مقابل از او رنجور شود.

از جمله صحبتهایی که دختر و پسر باید حتماً از گفتن آنها بپرهیزند عبارتند از:

۱. از یادآوری خاطرات ناگوار و تلخ دوری کنند. یادآوری خاطرات تلخ و ناگوار سبب آزرده خاطر شدن یکی از همسران می‌شود.

۲. دختر و پسر، باید از بازگو کردن خاطرات خواستگاریهای قبلی خود دوری نمایند. چه بسا برای هر دختر و پسر جوانی، اتفاق می‌افتد که کسی به خواستگاری‌اش بیاید یا به خواستگاری کسی برود. بازگو کردن این خاطرات امر پسندیده‌ای نمی‌باشد و سبب حساسیت دختر و پسر می‌شود.

نامزدی دوران شناخت متقابل

هنگام آغاز دوران شیرین نامزدی، خداوند متعال میان دختر و پسر

محبت و عشق بی‌نظیری را بوجود می‌آورد به طوری که آنان از دیدن یکدیگر خوشحال گردیده و آرامش درونی خاصّی احساس می‌کنند و شاید بتوان گفت دوران نامزدی بهترین و شیرین‌ترین لحظه‌های زندگی است و این از این جهت است که گفته می‌شود این دوره حساس فرصت مناسبی برای شناخت و سازندگی یکدیگر است.

از این جهت فاصله بین عقد و عروسی را دوران نامزدی می‌گویند چرا که به نفع هر دو طرف یعنی دختر و پسر است که بین عقد و عروسی حتماً فاصله‌ای باشد.

از چند جهت لازم است که بین عقد و عروسی که (همان دوران نامزدی به حساب می‌آید) فاصله‌ای باشد:

۱. دختری که چندین سال در یک خانواده زندگی کرده و با پدر و مادر ـ اُنس شدیدی دارد صلاح نیست که ناگهان او را از خانواده‌اش جدا کنند؛ زیرا از نظر عاطفی به او لطمه وارد می‌شود.

۲. دختر و پسری که تاکنون مسؤولیت زندگی‌شان به عهده پدر و مادر بوده است، فرصتی لازم دارند که خود را برای پذیرش بار مسؤولیت زندگی مشترک آماده کنند.

۳. دختر و پسری که تا چندی قبل نسبت به هم بیگانه بوده‌اند، برایشان سخت است که یک مرتبه درکنار هم قرار گیرند و با هم زندگی مستقلی را در زیر یک سقف شروع کنند.

۴. ممکن است موانعی برای شروع زندگی وجود داشته باشد، مانند آماده نبودن دختر و پسر برای زندگی مشترک یا آماده نبودن والدین برای

ازدواج عزیزانشان. نامزدی این فرصت را به آنها می‌دهد تا آن موانع را از سر راه بردارند و آمادگی لازم را بدست آورند.

تا انسان شناخت و آگاهی خوبی نسبت به خصوصیتها و ویژگیهای اختصاصی مربوط به خودشان راکه خداوند متعال در هرکدام به اقتضای خلقتشان به ودیعه گذاشته نداشته باشند برخورد مناسبی با آن پدیده نخواهند داشت.

آن آگاهی و شناخت باید در دوران نامزدی پی‌ریزی و ساختمان آن در طول زندگی بناگذاری شود چراکه همه چیز حد و ظرفیتی دارد و اگر ظرف آن بیشتر باشد لبریز می‌شود.

فصل پنجم

آموزش نکات تربیتی و دانستنی‌های جنسی

شب زفاف

آداب شب زفاف

شب زفاف شبی است که همسر مرد به خانه او وارد می‌شود و آن شب اولین شب زندگی آن زن و شوهر است.

مردم کشورهای مختلف با هر عقیده‌ای شب زفاف را برگزار می‌کنند و سرنوشت ساز می‌دانند. و همه آن را شب شادی و سرور دانسته، برای آن مقدمات و آدابی دارند و امیدوارند که با برگزاری این آداب، زندگی زوجین تداوم بیشتری، همراه با خوشبختی داشته باشد.

از جمله آداب مستحب شب زفاف عبارتند از:

۱. تکبیر گفتن

مستحب است به هنگام بردن عروس به خانهٔ داماد، کسانی که عروس را بدرقه می‌کنند تکبیر بگویند. پیامبر صلی الله علیه و آله این کار را در زمان ازدواج حضرت علی علیه السلام و حضرت زهرا علیها السلام مقرر گردانید و خود آن را انجام می‌داد.

۲. اکرام و احترام عروس

وقتی عروس وارد خانهٔ شوهر شد، باید به عنوان مهمان، به او احترام گذاشت. در سخنان بزرگان دین دستوراتی برای اکرام و احترام به عروس ذکر شده است که انجام آن در موفّقیت و سلامت ازدواج و تشکیل خانواده بسیار مؤثر است.

۳. نماز و دعا در شب زفاف

از رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله روایت شده: «در شب زفاف وضو بگیرید و به عروس نیز بگویید که در آن شب با وضو باشد و قبل از آنکه زنان همراه عروس خانه را ترک کنند، دو رکعت نماز بخوانید.

انتخاب کلمه زفاف که در قرآن به معنای سرعت آمده است. به این علت است که عروس و داماد و بستگان آنان همه به شتاب و سرعت برای این امر خیر تمایل دارند و می‌خواهند هر چه سریع‌تر کانون گرم زندگی زوجین تشکیل گردد.

زفاف در شب

برای زفاف و آمیزش، شب انتخاب شده است و پیشوایان دینی، شب را برای رفتن عروس به خانه داماد، ترجیح داده‌اند و چون این عمل همواره در شب انجام می‌شود آن را شب زفاف می‌نامند.

در احادیث معتبر آمده که امام صادق علیه‌السلام فرمودند: مستحب است عروسی (زفاف) در شب واقع شود و طعام در چاشت پخته شود.

رقص و شادی در شب زفاف

اسلام با مجالس شادی و شادمانی در مراسم عروسی مخالفتی ندارد.

مراجع تقلید در زمینه رقص و دست زدن در مراسم عروسی، فتواهای مختلفی دارند.

اکثر مراجع رقصیدن زنان و مردان را جایز ندانسته‌اند مگر رقص زن برای شوهر خود و برخی دیگر دست زدن و رقصیدن میان جنس موافق را نهی نکرده‌اند.

پیامبر اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله از جایی می‌گذشتند که ناگهان صدای موسیقی

شنیدند، فرمودند: چه خبر است؟ گفتند: ای رسول خدا، فلانی عروسی کرده است.

فرمودند: دینش کامل شده است. این ازدواج است نه زنا، ازدواج نباید مخفیانه باشد ؛ باید دودی به آسمان برود، یا صدای دایره‌ای بلند شود، فرق نکاح و زنا به نواختن دایره است.(۱)

نمازها و دعاهای شب زفاف

نماز شب زفاف مانند نماز صبح است و در دو رکعت است و تفاوت آن در نیت آن است.

در انتهای نماز شب زفاف بخوانید:

«اَلحَمدُلِلّهُ عَلی مُحَمَّدٍ اَللّهُمّ ارزُقْنی اُلفَها وُدُّها وَ رِضاها وَ اَرْضنی بِها وَ جْمَعْ بَیْنَنا بِاَحْسَنِ اِجْتَماعٍ وَ آنَسْ اِیتالفٍ فَاِنکَ تُحِبُّ الْحَلالَ وَ تَکْرَهُ الْحَلالَ».

یعنی: حمد و سپاس خداوند را، و درود خدا بر محمد و آل او باد. خداوندا، اُنس و الفت و دوستی و رضایت این عروس را نصیب من گردان و مرا به او خشنود کن و ما را به بهترین وجه و با نیکوترین اُنس با یکدیگر همدل و همراه‌سازا! خداوندا، تو حلال را دوست داری و حرام را نمی‌پسندی (پس ما را به حلال خود خرسند و از حرام بی‌نیازگردان)!

در کتاب مکارم الاخلاق از حضرت امام صادق عليه السلام منقول است هنگامی که همسرت بر تو وارد شد، دست بر پیشانی وی بگذار و روی او را به سمت قبله بگردان و بگو:

«اَلّهُمّ بِاَمانَتِکَ اَخَذْتُها وَ بِکَلِماتِکَ اِسْتَحْلَلْتُ فَرجَها، فَاِنْ قَضَیْتَ لی مِنها وَلَداً فَاجْعَلْهُ مُبارَکاً سَوِیّاً، وَ لا تَجْعَلْ لِلشَّیطانِ فیهِ شِرْکاً وَ لا نصیباً.»

---

۱. دائم الاسلام ج ۲، ص ۲۰۶، روایت ۷۵۲.

یعنی: «خداوندا! این را به امانت از تو گرفتم، و با کلماتی که دستور داده بودی او را تصرف کردم، پس اگر از او فرزندی تقدیر کنی، او را مبارک و بی‌نقص قرار بده، و شیطان را با او همدم نساز، و از او بهره‌مند قرار مده.»

سپس در هنگامی که قصد نزدیکی کردی، بگو:

«اَللّٰهُمَّ ارزقنی وَلَداً وَاجعَلْهُ تَقیاً زَکیاً لَیسَ فی خَلْقِهِ زیادَةٌ وَ لا نُقْصانٌ وَ اجْعَلْ عاقِبَتَهُ اِلی خَیْرٍ.» یعنی: «بارالها! فرزندی به من عطا کن پاک و پاکیزه، که در خلقت او زیادی و نقصان نباشد، و او را عاقبت به خیر بگردان.»

سپس به هنگام نزدیکی بسم الله بگو.

از امام محمد باقرعلیه‌السلام منقول است که فرمودند:

زمانی که عروس را نزد تو آوردند، بگو عروس وضو بگیرد و خود هم وضو بگیر و دو رکعت نماز بخوانید، سپس حمد خدا را بگویید.

نیایش شب زفاف

حضرت علی‌علیه‌السلام فرمودند: در وقت زفاف این دعا خوانده شود:

«اللهُمَّ بِکَلَماتِکَ اِستَحْلَلْتُها وَ بِامانَتِکَ أَخَذْتُها أَللّٰهُمَ اجْعَلها وَ لوداً وَدوداً لا تَفَرَکَ تأکُلَ مِما راحَ وَ لا تَسْئَلْ عِما سَرَحْ»

و همچنین از امام صادق‌علیه‌السلام نقل شده که:

در شب زفاف این دعا را بخواند:

«بِکَلماتِ اللّهِ استَحْلَلْتُ فَرْجَها فی أَمانَةِ اللهِ أَخَذْتُها اللَّمَ انْ قَضَیتَ لی فِی رَحِمِها شَیْئاً فاجْعَلْهُ باراً تَقِیاً وَ اجْعَلْهُ مُسْلِمَاً سَوِیاً وَ لا تَجْعَلْ فِیْهِ شِرْکاً لِلْشَیْطان.»[۱]

---

۱. همان، ۱۰۳۶.

فصل ششم

آداب آمیزش

رموز روابط زن و مرد

وقتی از مسائل جنسی و رموز روابط میان زن و مرد، سخن به میان می‌آید، اغلب ما آن را موضوعی ممنوع می‌دانیم که نباید صراحتاً در مورد آن صحبت شود، در حالی‌که این موضوع، یکی از مهمترین مسائل فطری و ذاتی بشر است با کمی دقت، درمی‌یابید که اغلب اتفاقات و مسائل ناخوشایند زندگی مشترک از همین میل ناشی می‌شود و بی‌توجهی به این امر می‌تواند ارکان یک زندگی خوب و موفق را سست و متزلزل کند. بدیهی است که سرکوب این امیال، باعث بروز مشکلات روانی و روحی بسیار زیادی خواهد شد.

در این میان نقش زن، بسیار مهم و حیاتی است. در یک رابطه جنسی، یکی از طرفین زن می‌باشد و این زن است که با شناخت ویژگی‌ها و خصوصیات منحصر به فرد خود و طرف مقابلشان می‌تواند بسیاری از موانع و روابط جنسی و زناشوئی را با درایت به موقع حل و بهبود بخشد.

اهمیت ارتباط جنسی

در پس ارتباط جنسی، اهداف بی‌شماری نهفته است. گذشته از آن که

عمل مقاربت که از غریزهٔ جنسی نشأت می‌گیرد موجب تداوم نسل بشر می‌گردد، در واقع نوعی رهایی روحی - روانی و فیزیکی نیز محسوب می‌شود، ارتباطی که عشق و تعهد در آن یکی می‌شوند و به انسان فرصتی می‌دهد تا خلاقیت کسب کند. علاوه بر این ارتباط جنسی، هرگونه ترس و واهمه و قید و بند را در زن و مرد از میان می‌برد.

معمولاً زن و مرد یک سلسله واکنش‌های فیزیولوژیک به صورت طبیعی نسبت به تحریکات جنس مخالف از خود بروز می‌دهند. این واکنش به شکل طبیعی خود، در چهار مرحلهٔ انگیزش، پلاتو، ارگاسم، و فرونشینی روی می‌دهد که به تمامی این مراحل غریزهٔ جنسی گفته می‌شود.

موارد منع آمیزش

- در دوران قاعدگی (عادت ماهیانه) به دلایل مذهبی و شرعی دخول حرام است و از نظر علمی نیز توصیه می‌شود مقاربت صورت نگیرد.

خداوند در قرآن خطاب به پیامبر می‌فرماید:

ای پیامبر از تو دربارهٔ قاعدگی زنان سؤال می‌کند، بگو: آن یک وضعیت دشواری است، پس در این ایام از آمیزش جنسی با زنان تا هنگام پاک شدن آنها خودداری کنید و پس از پاک شدن به شیوه صحیح آمیزش کنید، که خداوند توبه کنندگان و پاکیزگان را دوست دارد.»[1]

---

۱. سوره بقره، آیه ۲۳۲.

ـ یک ماه آخر بارداری بعلت احتمال آسیب به کیسه آب و پارگی زودرس آن.

ـ در خانمی که سابقه سقط جنین یا مشکل دیگری در حاملگی‌های قبلی داشته ممکن است در دوره‌ای از بارداری مقاربت ممنوع باشد.

ـ عدم آمادگی زن در مقاربت چرا که این سبب می‌شود دستگاه تناسلی زن پرخون باقی بماند و دچار عوارض وخیمی چون احتقاق دستگاه تناسلی، کمردرد و ضعف اعصاب بشود که تداوم آن موجب بی میلی و سرد مزاجی زن در امور جنسی می‌شود.

ـ در صورت ازدواج با دختر صغیر، که هنوز به سن ۹ سال نرسیده، نزدیکی با چنین دختری جایز نیست.

ـ مرد و زنی که در حال احرام حج یا احرام عمره باشند بر آنها آمیزش و لذت جنسی حرام است.

ـ در ماه مبارک رمضان در زمانی که روزه هستیم جماع حرام است چرا که موجب باطل شدن روزه می‌شود.

ـ در مسجد و حرم ائمه و یا جایی که ورود جنب حرام است، عمل آمیزش نیز حرام است.

تفاوت‌های جنسی (تناسلی) و جسمی زن و مرد

تفاوت‌های زن و مرد از لحاظ جنسی یکی از اختلافات زن و مرد می‌باشد که اولین اختلافات مربوط به آنها اختلافات در روابط جنسی و

زناشویی است و دوم حالت یا کیفیت روحی و جسمی آنهاست، چنانچه ما غده‌های جنسی یا ترشحات آنها را از بین ببریم زیبائی و شادابی جنس ماده و درشتی و خصوصیات جنس نر نیز از بین می‌رود.

ادّعای تسلط فکری و جسمی مرد بر زن، ناشی از تخیلات و خودخواهی‌های اوست که بسیار زشت و مطرود است، یک زن نیز از نواقص جنسی و معذوریت بارداری و جُثه کوچکتر که طبیعت بر او تحمیل کرده و امر معاش، عقل، تدبیر، حیله و تزویر مطلقاً چیزی کمتر از مرد ندارد و چه بسا که خلقت برای جبران ضعف جسمی او به نیروی عقل و تدبیر او نسبت به مرد نیز افزوده است.

اما تفاوت زن و مرد در شرایط سنی مشابه از لحاظ جسمی عبارتند از:

۱. قامت مرد به طور متوسط حدود ۱۵-۱۰ سانت از زن بیشتر است.

۲. وَزْنِ مرد به طور متوسط حدود ۵ کیلو بیشتر از زن است.

۳. استخوان بندی زن معمولاً کوچکتر و سبک‌تر است.

۴. عضلات زن یک ثلث کمتر از مرد است.

۵. قدرت حواس پنجگانه زن ضعیف‌تر است.

۶. در هر ساعت ۱۱ گرم کَربُن مرد می‌سوزاند تا اکسیژن وارد ریه شود، ولی زن تقریباً ۷ گرم می‌سوزاند.

۷. قلب زن به مقدار ۶۰ گرم کوچکتر و سبکتر از قلب مرد است.

۸. وزنِ مغز مرد بالغ از ۱۲۰۰ الی ۱۴۰۰ گرم و وزنِ مغز زن از ۱۱۰۰

الی ۱۳۰۰ گرم است.

۹. جمجمه زن ۱۵ درصد کوچکتر از مرد است،

۱۰. حجم ریهٔ زن ۱۳۰۰ و حجم ریهٔ مرد ۱۶۰۰ سانتی‌متر مکعب است.

۱۱. پوست چشم مرد از چشم زن کمتر است.

۱۲. سر و پیشانی زن کوچکتر از مرد است.

۱۳. نبض زن بیشتر از مرد است.

۱۴. خون زن کم رنگ‌تر و سبک‌تر از مرد است.

و اما تفاوتهای زن و مرد از لحاظ جنسی:

اگر زن لذّت لازم را نبرد، هم‌آغوشی را وظیفه‌ای اجباری می‌پندارد و در نتیجه به تدریج از رغبتش کاسته می‌شود. مطالعه زنان در مورد رابطه جنسی از مردان هم کمتر است. گاهی بعضی مادران از ترس اینکه مبادا دخترانشان پیش از ازدواج میل جنسی پیدا کنند به آنها تلقین می‌کنند که رابطهٔ جنسی گناه است.

برخی از بانوان بر این باورند که شوهرانشان آنها را فقط برای عمل جنسی می‌خواهند و این فکر مانع می‌شود هنگام هم آغوشی آرام و راحت باشند. آنها می‌گویند شوهرانشان فقط وقتی نیاز جنسی دارند، خوش رفتار می‌شوند و دیگر مواقع بخصوص در دوران عادت ماهانه به آنها بی‌اعتنایی می‌کنند. زن باید با ظرافت به همسرش بفهماند به تماس

جنسی راغب است. زنان ما خجالت می‌کشند و می‌پرسند چه رفتاری به هنگام هم آغوشی درست و چه رفتاری اشتباه است. این ندانستن‌ها و نپرسیدن‌ها از سر خجالت است که علت پنهان آشوب در بسیاری از کانون‌های خانوادگی می‌شود.

اگر زنی هنگام هم آغوشی واکنش احساسی زیاد نشان دهد در این مواقع برخی مردان استنباط می‌کنند که همسر با حیا و نجیبی ندارند، که این طرز فکر کاملاً اشتباه است. اگر زنی از نظر احساسی و عاطفی با شوهرش مشکلی نداشته باشد لذّت جنسی برای او در مرحلهٔ دوم اهمیّت قرار داد.

از سوی دیگر اگر زنی آماده برقراری رابطه جنسی باشد و ارضا نشود طبیعی‌ترین واکنش‌های او همان خشم و پرخاشگری است.

بهترین مکان و زمان برای آمیزش

در هنگام آمیزش زن و شوهر هر لباسی که بپوشند از نظر نوع رنگ، همچنین تیرگی یا روشنی رنگ در، دیوار و تخت یا ملحفه یا هر چیزی که در اطرافشان قرار دارد در انعقاد نطفه تأثیر دارد.

بهتر است رنگ در، دیوار، سقف، زیرانداز و فرش و محیط اطراف روشن و سفید باشد و همچنین اجسام و اشیاء زشت و تنفرزا از اطراف خود دور کنید.

همچنین هوای گرم یا سرد یا معتدل، مربوط به خشک، صاف یا ابری

یا گرد و خاک و غباری، برفی یا بارانی، شب یا روز، تاریک یا روشن و... به نوبهٔ خود تأثیرات مختلفی در آمیزش دارند و به فرزند منتقل خواهد شد.

آرامشی که در محل آمیزش وجود دارد در حالات درونی پدر و مادر اثر می‌گذارد و آنها را از اضطراب و التهاب دور می‌کند و در انعقاد نطفه نیز تأثیر می‌گذارد. اینکه در اطراف چه نوع صداهایی می‌آید خش یا گوش‌نواز اینکه محیط ترسناک و وحشت زاست یا شادی‌آور و امیدزا همه در نطفه تأثیر می‌گذارد.

پس بر هر پدر و مادر فهیمی واجب است، مکان‌هایی را برای آمیزش انتخاب کنند که به هیچ عنوان در دید دیگران نباشد و باعث ترس و اضطراب و ناآرامی روحی آنها نشود؛ زیرا آرامش روحی و جریان طبیعی خون زن و مرد در بوجود آمدن فرزندی سالم و طبیعی نقش بسزایی دارد.

جماع باید در حال متوسط باشد که شکم نه پر باشد نه خالی. معمولاً شکم انسان از آخر شب تا سحر در حالت متوسط به سر می‌برد و این ساعات بهترین زمان برای آمیزش است. جماع در آخر شب برای بدن بهتر است و بخصوص اگر فرزندی به وجود آید تیزهوش و سالم‌تر خواهد بود.

روایات مختلفی از ائمه و معصومین وجود دارد که به تأثیرات روزهای هفته در آمیزش اشاره دارد:

آمیزش در روز یکشنبه خوب است چرا که فرزندتان حافظ قرآن خواهد شد. آمیزش در دوشنبه نیز سفارش شده چرا که فرزند مؤمنی

نصیب شما می‌شود آمیزش در سه شنبه به خاطر ضررهایی که برای جنین دارد نهی شده. در چهارشنبه خصوصیتی نهفته است که فرزند حاصل از آن عالم و دانشمند خواهد بود.

آمیزش در پنج شنبه بسیار سفارش شده و فرزند حاصل از آن سالم و بزرگوار و سخنور خواهد بود. فرزندی که از آمیزش روز جمعه بوجود بیاید دانشمند و مشهور خواهد شد.[۱]

روزهای مکروه در آمیزش

پیامبراکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله، حضرت علی علیه‌السلام و حضرت صادق علیه‌السلام می‌فرمایند:

در صورتی که زن در شب اول، نیمه و آخر ماه‌های قمری باردار شود، هم زن و هم فرزند هر دو در معرض بیماریهای صرع، جنون، فلجی، عقب افتادگی فکری قرار می‌گیرند.(البته به جز شب اول ماه مبارک رمضان)[۲]

آمیزش سه شب آخر هر ماه قمری نیز مکروه است.

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله به حضرت علی علیه‌السلام فرمودند:

در شب عید قربان آمیزش نکن، زیرا فرزند محصول این شب ممکن است شش انگشت یا چهار انگشت داشته باشد.[۳]

جماع در شب اول ماه شوال که شب عید فطر نامیده می‌شود، مکروه است، چراکه فرزند حامل عهدشکن و شرور خواهد بود.

---

۱. وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۱۹۰.
۲. جامع احادیث الشیعه، ج ۲۰، ص ۱۷۸، حدیث ۵۳۹ - ۵۴۰ و ۵۴۱.
۳. من لا یحضره الفقیه، ج ۳، چاپ آخوندی، ص ۳۵۸.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند:

فرزند حاصل از آمیزش در شب نیمه شعبان نامبارک است.

شبی که مرد قصد سفر دارد نیز آمیزش مکروه است چون فرزند حاصل دوره‌گرد خواهد شد.

همچنین از پیامبر صلی الله علیه و آله منقول است که فرمودند:

بین طلوع فجر تا طلوع آفتاب و بین اذان و اقامه آمیزش نکنید.

عشق بازی قبل و بعد از آمیزش

عشق بازی زن و شوهر با یکدیگر، یعنی تحریک غریزهٔ جنسی یکدیگر، در واقع انجام مقدمات آمیزش و جماع به گونه‌ای که زن و شوهر در عمل آمیزش کمال لذّت را ببرند.

در این حال، اگر شوهر با زن خود ملاعبه و ملامسه‌ای داشته باشد تا او را به اوج لذّت جنسی برساند و آنگاه عمل دخول را انجام دهد، هم خود او به مقصد می‌رسد و زیانی نمی‌بیند و هم به همسرش زیانی نمی‌رسد.

امام رضا علیه السلام می‌فرماید:

«آمیزش نکن با زن مگر این که با او بازی کنی، و زیاد بازی کنی و پستانهایش را به فشاری، و در صورتی که چنین کنی شهوت بر او غالب آید و آبش جمع گردد. این بدان جهت است که آبش از پستانش خارج شود.(پس از آن) آثار شهوت در رخساره و چشمانش آشکار می‌گردد و او

به تو میل پیدا می‌کند همان طوری که تو به او میل داری.»

مرد نباید خودخواه باشد و درکارش خشونت وجود داشته باشد، بلکه باید درکمال آرامش زن را مورد نوازش قرار دهد و ظریفانه عمل کند تا زن راکاملاً آماده سازد. این ظریف‌کاری در دوام زندگی زناشویی و حفظ عشق و محبت زوجین به یکدیگر بسیار تأثیر دارد. آلت تذکیری زن و نیز لبهای مهبل او در هنگام آمیزش پرخون و متورم می‌شود. لذا اگر زن به اوج لذّت جنسی نرسد و انزال صورت نگیرد، این احتقان و تورم در دستگاه تناسلی باقی می‌ماند و در اثر پرخونی، دردکمر عارض می‌شود. از این رو لازم است علاوه بر مرد، زن نیز در هر آمیزش به اوج لذّت جنسی برسد.

میل جنسی در مرد بعد از آمیزش کاسته می‌شود و زن احساس کمبودی می‌کند که باید به وسیلهٔ عشق بازی توسط مرد بعد از عمل آمیزش برطرف شود.

اکثراً بعد از آمیزش تمایل زن نسبت به مرد بیشتر است. برای این که زن فکر نکند که شوهرش فقط او را به منظور برطرف کردن میل خود می‌خواهد، مرد باید خود را موظف بداند که به وسیلهٔ عشق بازی بعد از آمیزش جوابگوی مناسبی برای امیال همسرش باشد. عشق بازی بعد از نزدیکی محبت زوجین را ثابت می‌کند و حس مردانگی و زنانگی را در آنها تقویت می‌کند. عشق بازی بعد از آمیزش احساس گناه را در شما از بین می‌برد. اگر یک یا هر دوی شما ارضا شوید عشق و علاقه شما به

یکدیگر ثابت شده و برای هر دوی شما لذت‌بخش خواهد بود و احساس خوبی به شما برای نزدیکی دوباره می‌دهد.

نقاط تحریکی در زنان

برای زنان نیاز است قبل از مقاربت تحریک شهوی صورت گیرد تا مقاربت برای دو طرف لذت بخش گردد. بنابراین جهت انجام این تحریکات لازم است زوجین و بخصوص مرد از این نقاط آگاهی داشته باشد تا با تحریک این نقاط، زن آماده مقاربت شود.

مرکز و قسمت اصلی این نقات در پستان و کلیتوریس[1] قرار دارد قسمتهای دیگر شامل زبان، دهان، لب‌ها، نرمه گوش، زیر بغل، شکم، اطراف ناف، کفل‌ها و رانها می‌باشد. در تحریک جنسی کافی، قسمت نوک پستان و کلیتوریس پر خون می‌گردد.

حساسیت این نقاط تحریکی در هر خانمی متفاوت است که باگذشت زمان متوجه این نقاط تحریک پذیرتر شده و باگفتن این نقاط به همسر در حین مقاربت باعث لذت بیشتر مقاربت برای دو طرف می‌شود که در اکثر خانمها در پستانها و کلیتوریس می‌باشد. این عمل تعارضی با مسائل اخلاقی نداشته بلکه روابط زناشوئی را بهتر می‌کنند.

نقاط تحریکی در مردان

آلت، عضوی از دستگاه تناسلی مرد می‌باشد که محرک‌ترین و

---

۱. این قسمت بظر نیز نامیده می‌شود و در نزدیکی (بالای) مهبل قرار دارد و شبیه به آلت مرد می‌باشد اما اندازهٔ آن به مراتب کوچکتر می‌باشد.

حساسترین عضو نسبت به تحریکات جنسی می‌باشد. وظیفهٔ آن قرار دادن اسپرم داخل دستگاه تناسلی زن می‌باشد. آلت در عقب به استخوان لگن اتصال داشته و از قسمتهای حشفه (سر) بدنه تشکیل شده است. سر آلت از نقاط دیگر آن تحریک‌پذیرتر است در انتهای سر آلت، مجرای ادرار مشاهده می‌گردد. آلت دارای پوست شل و قابل ارتجا می‌باشد. آلت در حالت معمولی بسیار نرم می‌باشد. هنگام تحریکات جنسی شکل آن تغییر می‌کند. علت آن این است که در آلت فضاهای خالی وجود دارد موقعی که فضاها در اثر جریان خون پر می‌شود آلت سفت و سخت‌تر می‌شود.

مراحل آمیزش

بهترین مقاربت زمانی است که زن و مرد هر دو لذت کافی ببرند. این کار باعث شادابی و نیرو در دو نفر جهت ادامه زندگی می‌گردد. زوجینی که هر دو نفر از مقاربت لذت می‌برند، زندگی مستحکم و کودکان به دور از عصبانیت دارند. به همین دلیل به طور مختصر مراحل مقاربت مناسب را شرح می‌دهیم:

۱. آمادگی جسمی و روحی اولیه

یعنی اینکه مرد و زن استراحت کافی برای مقاربت داشته و خسته نباشند و از نظر عاطفی نسبت به یکدیگر علاقمند باشند و رعایت بهداشت بدن و دهان از طرف زن و مرد صورت گرفته باشد. تخلیه مثانه

در مرد و زن نیز در دیرتر ارضا شدن مرد کمک می‌کند.

۲. تحریک روحی

تعریف و تمجید عاشقانه از همسر بخصوص مرد از زن، پوشیدن لباسهای آزاد و راحت، استفاده از عطر، توصیف زیبائی های زن و کارهای برجسته او از جمله موارد آماده سازی روحی است.

۳. تحریک جنسی همراه با تحریک روحی

در تحریک جنسی بهتر است برای مرد تحریکی صورت نگیرد و یا خیلی کم باشد. تحریک نقاط شهوی زن همراه با تحریک روحی از طرف مرد باعث پرخون شدن دستگاه تناسلی زن، ترشح مایع لغزنده به داخل مهبل، کوتاه شدن زمان ارضا شدن زن می‌شود.

در صورت عدم تحریک کافی زن، احتمال اینکه ارضاء نشود وجود دارد و ارضاء نشدن باعث می‌شود که پرخونی دستگاه تناسلی که بعد از ارضاء تخلیه می‌گردد باقی مانده و باعث درد زیر شکم، خارش فرج، درد لگن و خستگی شود و در دراز مدت افسردگی و دلسردی نسبت به روابط زناشویی در زن ایجاد می‌گردد.

کافی بودن این تحریکات در زن با سفت شدن نوک پستان و هاله پستان، لغزنده شدن مهبل و اعلام آمادگی زن جهت دخول مشخص می‌شود.

۴. دخول

برای بهتر انجام شدن دخول سر آلت را در ابتدای مهبل و به آرامی

حرکت داده تا سر آلت با ترشحات داخل مهبل مرطوب گردد.

۵. اُرگاسم (اوج لذت جنسی)

اُرگاسم به معنی اوج لذت جنسی است که در مرد با خروج منی صورت می‌گیرد. و در خانمها نیز با انقباض عضلانی ظریف، بسته شدن چشمها و افزایش دفعات دخول همراه است.

۶. پس از مقاربت

پس از نزدیکی نیاز است که مرد کار روحی و روانی را تمام شده تلقی نکند و با نوازش‌های آرام و صحبت‌های محبت‌آمیز به ارضاء روحیات زن توجه کافی نماید و سپس استحمام نماید.

تأثیر عشق بازی

به طوری که از مطالعه و دقت در تعالیم و روایات اسلام به دست می‌آید، اگر قبل از آمیزش، بازی‌های شهوت‌انگیز و نوازش‌ها و شوخی‌های محرک جنسی بین زن و مرد، صورت نگیرد و هر دو کاملاً آماده نشوند، غالباً در فرزند، اثر سوء می‌گذارد چنان که صورت گرفتن اینها در فرزند، اثر خوبی دارد.

علم و تجربه، ثابت کرده که افکار و تخیلات پدر و مادر، حین آمیزش در فرزند، اثر می‌گذارد. بنابر این اگر مرد به واسطه ملاعبه، زن را آماده آمیزش نماید طبعاً زن از آمیزش، لذت کامل می‌برد و در نتیجه، دوستی و محبت شوهر در دلش جا می‌کند.

چرا که انسان از هر کسی که از او لذت برد خوشش می‌آید و دوستش

می‌دارد لذا در حین آمیزش که زن غرق لذت بردن از شوهر است دلش مالامال دوست و محبت وی است و به فکر این مرد و آن مرد نیست و همین مسئله در فرزند، اثر می‌گذارد و او را انسان دوست و پرعاطفه و مهربان می‌سازد و به سمت پدر و مادرش گرایش می‌دهد.

به نقل از «الزواج المکبر» اثر دکتر فریدریک که می‌گوید:

بازی و ملاعبه بین زن و شوهر، هماهنگی مزاجی ایجاد می‌کند و غدد جنسی آنان را برای آمیزش، آماده می‌سازد و در نتیجه، فرزندی که از آنان بوجود می‌آید جسم و روح سالم خواهد داشت.

در آغوش بودن باعث می‌شود تا بدن انسان ماده‌ای به نام «فوق طبیعت» را آزاد سازد.

زمانی که در اوج احساسات و یا در حال خندیدن پرهیجان هستیم بدن ما «اندروفین»، ماده شیمیایی شناخته شده‌ای به نام ماده فوق طبیعت را آزاد می‌سازد.

اندروفین بدن را در مقابل بیماریها دردها ایمن می‌کند بنابراین در زمانی که انسان را نوازش می‌کنیم دردهای بسیاری شفا می‌یابد.

بهداشت آمیزش

بوی خوش بدن، در ایجاد جاذبهٔ جنسی و تهییج و تشدید علاقهٔ زن و مرد به یکدیگر بسیار مؤثر است. لذا زن و مرد سعی کنند همیشه بوی مطبوع همسر خود را استعمال کنند و برای برطرف ساختن بوی نامطبوع، باید دندانها را مسواک زد و بدن را با آب ملایم و صابونهای خوشبو

شستشو داد.

از جمله توصیه‌های پزشکی این است که باید قبل از آمیزش (مخصوصاً برای زنان) و بعد از آن مثانه را از ادرار خالی کرد، چرا که رعایت نکردن این مسئله، زمینه را برای عفونت اعضای تناسلی یا ایجاد سنگ مجرا فراهم می‌سازد.

همیشه با شکم خالی آمیزش کنید. زمانی که معده به هضم غذا مشغول است، بخش عمده‌ای از خون بدن متوجهٔ دستگاه گوارش است. از طرفی، آلت تناسلی مرد نیز به وسیله خون برای آمیزش آماده می‌شود بنابراین، اگر به هنگام پر بودن معده آمیزش انجام گیرد، به علت پرمصرف بودن دستگاه گوارش و مشغول بودن بخشی از خون در آلت تناسلی، دیگر اعضای بدن دچار کم خونی می‌شوند و همین امر، انسان را با خطرهایی مواجه می‌سازد.

در هنگام عادت ماهیانه زن نیز هیچ گاه با او نزدیکی نکنید. آمیزش جنسی در چنین شرایطی، علاوه بر تنفرآور بودن، زیانهای بسیاری را نیز به بار می‌آورد که عقیم شدن مرد و زن، ایجاد یک محیط مناسب برای رشد میکرب، شیوع بیمارهای آمیزشی چون «سفلیس»، «سوزاک» و نیز التهاب اعضای تناسلی زن از آن جمله است.

همچنین آمیزش در زمان قاعدگی و بی میلی زن، سبب بروز عوارض روانی از جمله سرد مزاجی زن می‌گردد.

در سفارشات و روایات گوناگون تاکیده شده که پس از عمل آمیزش هر

دو با یک دستمال خود را تمیز نکنند. بلکه هر کدام دستمالی جداگانه برای تمیزکردن داشته باشند.

انجام عمل نزدیکی از طریق عقب زن مکروه است و باعث زردی صورت، پیری زودرس و بواسیر در زن می‌شود.

دفعات و نحوه آمیزش

یکی از امور مهم و قابل توجه در امر آمیزش، رعایت اعتدال است. زیرا همان‌طور که بی‌توجهی به این غریزه ناملایمات روحی و روانی مختلفی را به همراه دارد، زیاده‌روی آن نیز می‌تواند منشأ بیماریهای مختلف باشد، از قبیل : ضعف اعصاب، فرسودگی قوا، آسیب رسیدن به اجزای اصلی بدن و پیری زودرس.

پیامبر گرامی اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرماید: هر کس بخواهد در این جهانِ ناپایدار باقی بماند، باید هر روز صبح به قدر کافی غذا بخورد و کفش خوب به پا کند و لباس سبک بپوشد و کمتر با زنان بیامیزد.

تعیین دقیق دفعات آمیزش جنسی زوجین ممکن نمی‌باشد و این مسئله، بستگی تام به چگونگی میل و سلامتی جسمانی و روحی طرفین ازدواج دارد.

با این حال برای ایجاد اعتدال و انجام بهتر آمیزش به توضیح دفعات آمیزش در سنین مختلف می‌پردازیم.

در کتاب دائرة المعارف بریتانیکا آمده است، جوانان در سن بیست سالگی،

۲۰ مرتبه در ماه می‌توانند نزدیکی کنند اما حد متعادل آن ۹ بار در ماه است. اما در همین دائرة المعارف توصیه شده که در سن سی سالگی با توجه به اینکه سلامت و قدرت بدن مرد بیشتر می‌شود حد طبیعی عمل نزدیکی از ده بار در ماه بیشتر نشود.

چون در چهل سالگی قوای فکری و کار و تلاش در مردان زیادتر می‌شود و اکثراً در این سن به عقل کامل‌تری می‌رسند لذا توصیه شده است در ماه بیش از هفت بار نزدیکی نشود.

در سن پنجاه سالگی خون قوای جنسی و شهوانی مرد کم می‌شود و همچنین چون در این سال از ترشح هورمون کاسته می‌شود تعداد دفعات نزدیکی نباید از چهار بار در ماه بیشتر شود.

اگر مردی در سن ۶۵ سالگی یا بیشتر قادر به انجام امور جنسی می‌باشد، می‌تواند عمل نزدیکی را انجام دهد اما زیاده روی در این کار (بیش از ۲ بار در ماه) باعث تحلیل قوای جسمی آن مرد خواهد شد.

در مورد نحوهٔ ارتباط جنسی برای افراد با عادات گوناگون راههای متفاوتی وجود دارد:

۱. ارتباط جنسی سریع یا کوتاه: بیشتر مردان این گونه مقاربت را ترجیح می‌دهند (که کمتر از ۵ یا ۱۰ دقیقه به طول می‌انجامد).

۲. ارتباط جنسی معمولی: این نوع مقاربت حدوداً نیم ساعت به طول می‌انجامد و هر دو زوج به انزال و اوج لذت جنسی می‌رسند.

۳. ارتباط جنسی آرام و دلپذیر: برای اولین بار جان‌گری نویسنده کتاب

مردان مریخی، زنان ونوسی، اصطلاح ارتباط جنسی دلپذیر را به کار برد. در این نوع مقاربت، زوج زمان زیادی را صرف عشق بازی و روابط رمانتیک می‌کنند، که البته این امر بسیار برای سیستم فیزیولوژیکی بدن زوجین مفید و سودمند است.

یکی از عواملی که آمیزش را بهتر می‌کند تنوع در آمیزش یا دخول می‌باشد که چند روش دخول را نام می‌بریم:

الف) آمیزش از روبرو:

این وضعیت مقاربت از راحت‌ترین و معمولی‌ترین روش‌های مقاربت است که شامل چند حالت می‌باشد.

۱. مرد در رو زن در زیر.

۲. زن در رو مرد در زیر.

۳. روش پهلو به پهلو.

ب) آمیزش مرد در پشت زن

حالتهای این روش هم دقیقاً شبیه آمیزش از روبه رو می‌باشد. البته روشهای دیگری جهت آمیزش می‌باشد که زوجین باتوجه به گذشت زمان تجربه کرده و با سلیقه و راحتی خود انجام می‌دهند.

نکات آمیزش از نظر معصومین علیهم‌السلام

آمیزش و رابطهٔ جنسی با همسر قانونی یک سنت پسندیده الهی است که اگر انسان آن را به قصد غربت انجام دهد، از حسنات بزرگ شمرده

می‌شود. احادیث و روایات زیادی در این‌باره از ائمه معصومین علیهم‌السلام ذکر شده که به برخی از آنها اشاره می‌کنیم.

حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید:

«هرکس زنی را ببیند و خوشش آید، باید با همسر خویش آمیزش کند؛ زیرا آن چه آن زن دارد، همسر او نیز دارا می‌باشد و نباید شیطان را به دل خود راه دهد و اگر زن نداشته باشد، دو رکعت نماز بخواند.

امام صاق علیه‌السلام می‌فرمایند:

رسول الله صلی‌الله‌علیه‌وآله به کسی فرمودند: آیا امروز روزه‌ای؟ گفت: خیر، فرمود: آیا عیادت مریض رفته‌ای؟ گفت: خیر، فرمود: تشیع جنازه رفته‌ای؟ گفت نه، فرمودند: فقیری را غذا داده‌ای؟ وی باز پاسخ منفی داد. حضرت به او فرمودند که: نزد همسرت برو که رفتن تو نزد او صدقه است.(۱)

امام رضا علیه‌السلام فرمودند:

«سه چیز از سنتهای انبیا و رسولان الهی است و آنها عبارتند از استعمال عطر و چیدن مو و آمیزش بسیار».(۲)

رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند: «مکروه است مردی که محتلم شده در حال احتلام نزد همسرش رود مگر اینکه برای احتلامش غسل کند، پس اگر در حال احتلام با همسرش همبسر شد و فرزند دیوانه از آنها به هم رسید

---

۱. وسائل الشیعه، حدیث ۲۵۱۶۳. ۲. وسائل الشیعه، حدیث ۲۵۵۳۷.

کسی را جز خودش ملامت نکند.[۱]

در کتاب فقه الرضا آمده است:

«هنگامی که پس از غسل دادن میت و قبل از غسل مس میت خواستی با همسر خویش آمیزش کنی، وضو بگیر و بعد با همسرت آمیزش کن».

امام صادق علیه‌السلام فرمودند:

«مرد حنا بسته آمیزش نکند، چراکه از برخی امور چون غسل کردن با حنا و یا مقدمات آمیزش محصور است.[۲]

«اسحاق بن عمار» می‌گوید:

از امام صادق علیه‌السلام پرسیدم، مردی در مسافرت همسر خود را به همراه دارد، ولی آبی را نمی‌یابد که غسل کند، آیا می‌تواند همبستر شود؟

امام علیه‌السلام فرمود: دوست ندارم چنین کند و مکروه است مگر اینکه بترسد از اینکه اگر به حلال خود نزدیک نشود به حرام افتد.[۳]

رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرماید:

«زن و شوهر هنگام آمیزش نباید عریان باشند و همچون دو الاغ بهم آویزند که اگر چنین باشد فرشتگان رحمت دور شوند و رحمت الهی از آنان سلب شود.»[۴]

از حضرت امام صادق علیه‌السلام پرسیدند:

---

۱. وسائل الشیعه حدیث ۲۵۲۴۳.
۲. وسائل الشیعه، حدیث ۲۵۲۰۳.
۳. وسائل الشیعه، حدیث ۲۵۱۶۴.
۴. وسائل الشیعه، حدیث ۲۵۱۹۰.

«اگر کسی زن خود را عریان کند و به او نظر کند، آیا اشکال دارد؟ امام علیه‌السلام فرمود: اشکال ندارد؛ مگر لذتی از این بهتر وجود دارد؟ باز سوال شد که آیا اشکال دارد کسی با فرج همسر خود بازی کند؟ امام فرمود: اشکال ندارد؛ امّا به غیر از اجزای بدن خود نباید از چیز دیگری استفاده کند. باز پرسیده شد: آیا جماع در آب اشکال دارد؟ امام فرمود اشکال ندارد.»

از امام کاظم علیه‌السلام پرسیده شد:

«آیا اشکال دارد کسی فرج زن خود را ببوسد؟ امام فرمود: اشکال ندارد.»

رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرمایند:

«از کلاغ سه خصلت را فراگیرید، آمیزش در خفا، حرکت اول صبح در پی روزی و هوشیاری و بیداری در مقابل خطرات احتمالی».[۱]

راشد می‌گوید از امام صادق علیه‌السلام شنیدم که فرمود:

«کسی با همسرش در حالی که کودکی در آنجا است همخوابی نکند چراکه چنین عملی موجب فحشای آن کودک می‌شود.[۲]

---

۱. وسائل الشیعه، حدیث، ۲۵۲۲۷.
۲. وسائل الشیعه، حدیث، ۲۵۲۳۲.

فصل هفتم

بیماری‌های جنسی

اختلالات جنسی

اختلال جنسی: بروز اختلال در چرخه پاسخ جنسی یا درد هنگام رابطه جنسی را گویند که اینگونه اختلالات جنسی به شش گروه دسته‌بندی شده است:

۱. اختلالات میل جنسی
۲. اختلالات تحریک جنسی
۳. اختلالات در ارگاسم
۴. اختلالات درد جنسی
۵. اختلالات طبی عمومی
۶. اختلالات جنسی ناشی از مواد

۱. اختلالات میل جنسی

اختلالات میل جنسی به دو دسته تقسیم می‌شود:

الف) اختلال در کمبود میل جنسی
ب) اختلالاتی که موجب بیزاری یا انزجار از میل جنسی می‌شود

اختلال کمبود میل جنسی با کمبود یا فقدان تصورات جنسی و میل به فعالیت جنسی همراه است.

اختلال انزجار جنسی با انزجار و اجتناب از تماس جنسی تناسلی با شریک جنسی مشخص می‌شود.

حالت اول شایعتر از دومی است و در زنان بیشتر از مردان دیده

می‌شود. ۲۰ درصد کل جمعیت جهان مبتلا به اختلال کمبود میل جنسی هستند.

۲. اختلالات تحریک جنسی

اختلالات تحریک جنسی نیز به دو دسته تقسیم می‌شود:

الف. اختلال تحریک جنسی زن

در زنان اختلال تحریک جنسی با عدم نشانه‌های فیزیکی از قبیل نرم‌سازی مهبلی یا نعوظ نوک پستانها در طی آمیزش جنسی مشخص می‌شود.

ب. اختلال تحریک جنسی مرد

اختلال نعوظی در مرد، ناتوانی یا ایمپوتنس نیز نامیده می‌شود. در ناتوانی اولیه، مرد هرگز نعوظ کافی برای دخول در مهبل ندارد.

ناتوانی ثانویه یا اکتسابی: مرد زمانی دخول موفق داشته است، اما بعد دچار ناتوانی گردیده است.

بیماری‌هایی که ممکن است اختلال پیدایش نعوظ در مردان ایجاد نمایند عبارتند از:

بیماری‌های عفونی و انگلی، بیماری‌های قلبی ـ عروقی، اختلالات کلیوی و مجاری ادرار، بیماریهای کبدی، اختلالات ریوی، اختلالات ژنتیک، اختلالات تغذیه‌ای، اختلالات غددی، اختلالات محور هیپوفیز ـ آدرال ـ بیضه و مسمومیت.

۳. اختلالات ارگاسم یا اوج لذت جنسی

الف. اختلال ارگاسمی زن

ب. اختلال ارگاسمی مرد

ج. انزال زودرس

الف. اختلال ارگاسم زن:

ظرفیت و اندازه رسیدن به ارگاسم در زنان قابل طبقه‌بندی نیست، زیرا ارگاسم به لحاظ مراتب و میزان، انواع و اقسام گوناگونی دارد. دلایل مختلف روحی و جسمانی موجب ناتوانی در تجربهٔ ارگاسمی است.

ب. اختلال ارگاسم مرد

انزال مهار شده یا انزال تأخیری نیز می‌گوید زیرا گاه اگر قادر به انزال هم باشد، به دشواری به آن نایل می‌شود.

معمولاً مردانی به این نوع اختلال دچار می‌شوند که در خانواده متعصب و سخت‌گیر رشد کرده و رابطه جنسی امری گناه و کثیف تصور می‌شده. یا در صورت ابراز نکردن خصومت جنسی به همسر ممکن است به این درد دچار شوند.

ج. انزال زودرس

انزال زودرس عبارت است از ناتوانی مرد در به تأخیر انداختن انزال برای رسیدن همسر به نقطهٔ اوج جنسی.

انزال زودرس امروزه در میان مردهایی شیوع دارد که تحصیلات بالایی دارند و در میان افرادی که سواد کمتری دارند به چشم نمی‌خورد و علت آن را می‌توان در اهمیّتی که آنها برای ارضای طرف مقابل قائل هستند جستجو کرد. همچنین ازدواج پراسترس نیز سبب تشدید این اختلال می‌گردد.

۴. اختلالات درد جنسی

این نوع اختلالات نیز شامل دوقسمت می‌شود:

الف. مقاربت دردناک

ب. واژینیسم

الف) مقاربت دردناک: درد تناسلی مکرری که در زن یا مرد هنگام مقاربت یا پس از آن رخ دهد. که دلایل آن معمولاً با واژینیسم مشترک است.

ب) واژینیسم: عبارت است از انقباض غیر ارادی عضلات خارجی مهبل که مانع دخول آلت تناسلی مرد و نزدیکی می‌شود.

حوادث جنسی مثل تجاوز به عنف می‌تواند مسبب واژینیسم باشد.

۵. اختلالات طبی عمومی

الف. اختلال نعوظ در مردان: این اختلال در ۵۰ ـ ۲۰ درصد موارد علت عضوی دارد.

ب. دیس پارونی: تقریباً ۳۰ درصد موارد جراحیهای لگنی یا تناسلی در زنان منجر به دیس پارونی می‌شود. التهاب یا عفونت زوائد پردهٔ بکارت، عفونت غدد بارتولن، التهاب مهبل و التهاب گردن رحم نیز علت‌های دیگر مبتلا به دیس پارونی است.

ج. سایر اختلالات: میل جنسی معمولاً پس از بیماری شدید یا جراحی کاهش می‌یابد.

داروهای متعددی نظیر داروهای ضد افسردگی نیز می‌تواند سبب این اختلالات شود.

٦. اختلالات جنسی ناشی از مواد

موادی مثل الکل، آمفتامین‌ها، کوکائین، خواب آورها و ضد اضطرابها می‌تواند اختلال جنسی ایجاد کنند.

سردمزاجی زنان

معمولاً وجود سردمزاجی در زنان به علت عدم کفایت ترشحات غدد داخلی، مثل کم کار کردن غدد تیروئید یا غدد تخمدان و کمی ترشح

هورمون استروژن می‌باشد، یا به علت بیماریهای مختلف مثل سل، دیابت یا بیماری قند و خستگی زیاد یا ناهنجاریهای جنسی دستگاه تناسلی ممکن است به وجود آید.

دستگاه تناسلی زن عصبی‌ترین اعضای بدن است، به طوری که ممکن است به بی حسی، کم حسی، زیاد حسی یا زیادی ترشح مبتلا شود که هر کدام در عمل جنسی تأثیر گذاشته و موجب سردمزاجی می‌گردد.

یکی دیگر از علل سردمزاجی جنسی که نسبتاً شایع است، خشونت و شدت عمل مرد، در اولین مقاربت یا شب زفاف است که خاطره تلخ آن، برای همیشه زن را مبتلا به سردمزاجی می‌کند. همچنین جدالهای مختلف در طول زندگی زناشویی ممکن است موجب سردمزاجی شود.

عنوان سردمزاجی غالباً برای بانوان به کار برده می‌شود. سرد مزاج بودن یعنی، کافی نبودن تمایل جنسی زن به اندازه‌ای که بتواند یک رابطه جنسی سالم برقرار کند.

سردمزاجی در زمانی بوجود می‌آید که عصبانی بوده و یا استعداد و زمینه عصبانیت دارند. اساساً نمی‌توان گفت زنی که سرد مزاج است از میل جنسی برخوردار نیست.

به طور کلی سرد مزاجی را به دو دسته طبیعی و غیر طبیعی تقسیم می‌کنیم:

در سرد مزاجی طبیعی در ۹۰ درصد موارد علت سردمزاجی زن، مربوط به رفتار شوهر می‌باشد.

اما سردمزاجی غیر طبیعی مربوط به خود زن بوده و بیشتر در زنهائی دیده می‌شود که عقاید افراطی و خاص خانوادگی داشته و از اینکه زن خلق شده‌اند، ناراضی می‌باشند و یا فکر می‌کنند بازیچه‌ای در دست

مردان هستند.

ناتوانی جنسی

ناتوانی جنسی عبارتست از اشکال در هرکدام از مراحل مقاربت که ممکن است در مرد یا زن یا هر دو وجود داشته باشد که می‌تواند علت روحی یا جسمی داشته باشد.

البته ناتوانی جنسی کاملاً حقیقی نادر است. ولی وجود دارد مثلاً بعضی از پسران با وجود اینکه سالم هستند در سن بلوغ، آن احساسی که سایرین در این سن دارند وکاملاً طبیعی است، ندارند و از نظر فیزیکی هم عضو آمیزشی تحریک نمی‌شود و اساساً فکر رابطه آمیزشی در جسم و روان آنها وجود ندارد. این جوانان از نظر ظاهری خیلی فربه بوده و پوست نرمی دارند و علاقه به ورزش و کار ندارند.

اگر این حالت به علت تأخیر در بلوغ باشد که ۱۴ تا ۱۸ سالگی پیش می‌آید چندان مهم نیست چون ابدا فرق ندارد که شخص در سن ۱۴ سالگی یا ۱۸ سالگی بالغ شود ولی اگر از این تاریخ بگذرد اسباب نگرانی است و ابداً طبیعی نیست که مثلاً شخصی در سن ۲۵ سالگی به بلوغ برسد.

در اغلب موارد ناتوانی جنسی مسئله ایست که مردان خودشان به خودشان تلقین می‌کنند که در حالت طبیعی اگر کمی ناتوانی وجود داشته باشد با برطرف کردن دلایل ابتدایی آن، از بین می‌رود.

ناتوانی جنسی در مردان می‌تواند به خاطر دلایل زیر بروز کند:

۱. ترس و اضطراب مرد از عدم توانایی انجام مقاربت

۲. اختلاف خانوادگی بین زن و مرد که منجر به تحقیر مرد گردد.

۳. احساس نداشتن توان کافی در جهت برآوردن نیازهای اقتصادی.

۴. عدم تمایل و دلسردی زن و در نتیجه عدم تمکین زن جهت مقاربت.

۵. خستگی از کار و محیط کار روزانه.

۶. احساس گناه کردن در مسائل جنسی در مردان متعصب

۷. مصرف انواع مواد مخدر

۸. داشتن وزن زیاد و به طبع آن چربی، فشار و قند خون بالا

ناتوانی جنسی در زنان می‌تواند دلایل هورمونی، روانی و اجتماعی و یا عضوی داشته باشد.

این ناتوانی‌های جنسی خود را به صورت عدم تمایل به آمیزش، مقاربت دردناک ـ اسپاسم[۱] عضلات جدارهٔ مهبل و عدم رسیدن به اوج لذت جنسی بروز می‌دهند. و با مراجعه به پزشک قابل درمان هستند.

درمان اختلالات و ناتوانی‌های جنسی

اختلالات جنسی درمانهای مختلفی دارند و بسته به نوع اختلال باید تصمیم گرفت که از چه روشی برای درمان استفاده کرد. با مشاوره با پزشک می‌توان فهمید روش مناسب بیمار کدام است. در اینجا چندین روش درمان اختلالات را به اختصار توضیح می‌دهیم:

۱. فنون و تمرینات اختصاصی:

در موارد واژینیسم زن می‌بایست مهبل خود را با انگشتان یا متسع کننده‌های تدریجی گشاد کند.

در موارد انزال زودرس، مرد یا زن آلت مردانه را تحریک می‌کنند که احساس انزال قریب الوقوع روی دهد، در این مرحله زن، سر آلت مرد را

---

۱. درد عضلات و ماهیچه ها

در ناحیه لبهٔ سر آلت فشار می‌دهد، در نتیجه نعوظ فروکش می‌کند و انزال مهار می‌گردد. این تمرین به مرد امکان می‌دهد در مورد احساسات جنسی خود آگاهی یافته و نسبت به کار جنسی خود اعتماد به نفس پیدا کند.

۲. هیپنوتیزم درمانی

در این روش هستهٔ اصلی درمان، رفع نشانه‌ها و تغییر نگرش است. که بیمار یاد می‌گیرد برای مدارا با عامل اضطراب برانگیز (رابطه جنسی) از روش‌های دیگری استفاده کند و نیز به بیمار روش‌های آرامش پیدا کردن، پیش از رابطه جنسی آموزش داده می‌شود.

۳. رفتار درمانی:

این نوع درمان مخصوص کسانی است که از رابطه جنسی می‌ترسند.

درمانگر با روش‌های سنتی سلسلهٔ مراتبی از موقعیت‌های اضطراب‌زا را ایجاد می‌کند که از ضعیف‌ترین حالت تا تهدید کننده‌ترین موقعیت را در بر می‌گیرد. با این روش فرد به صورت تدریجی بر اضطرابش تسلط می‌یابد.

۴. گروه درمانی:

برای بیماری که در مورد یک مشکل جنسی خاص احساس گناه می‌کند به کار می‌رود. در این روش، گروه تلاش می‌کند تا در مورد عملکرد و آناتومی جنسی اطلاعات درست به افراد داده می‌شود.

۵. درمان جنسی تحلیل گرا:

در این روش درمان جنسی کمی طولانی‌تر خواهد بود و در متن وقایع زندگی و به طور تدریجی درمان می‌گردد.

۶. درمان‌های زیستی:

این روش در سالهای اخیر مورد توجه قرار گرفته و بیشتر برای افرادی

که دچار تنش هستند کاربرد دارد. داروهای ضد اضطراب در این روش می‌تواند کمک کننده باشد.

تصمیمات مورد نیاز در برخورد با ناتوانی جنسی مردان:

۱. با تصمیم خود از خوردن معجون‌ها و داروهای شهوت آور خودداری کنید.

۲. از نظر جسمی و فکری خود را زیاد خسته نکنید.

۳. تصمیم در ازدواج مجدد و یا جدائی از همسرتان نگیرید.

۴. مطمئن باشید که ناتوانی جنسی شما دوباره طبیعی می‌شود.

۵. با پزشک متخصص مشورت کنید و سعی کنید تمام حقایق را به او بگویید.

۶. با صبر و حوصله خود را تحت درمان قرار دهید.

۷. در حین درمان از مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر خودداری نمائید.

۸. سعی کنید حداقل ۸ ساعت در شبانه روز بخوابید.

۹. روابط دوستی و عشق‌ورزی را با همسر خود کم نکنید.

انواع بیماری‌های مقاربتی

الف) سیفلیس

بیماری مقاربتی که با یک زخم بدون درد در دستگاه تناسلی ظاهر شده در صورت عدم درمان به سایر قسمتها از جمله قلب و سیستم عصبی (مغز و نخاع) سرایت می‌کند ابتلاء در دوران حاملگی منجر به صدمه جنین و حتی مرگ او می‌شود.

سیفلیس سبب درگیری پوست، مخاط، احشاء و دستگاه تناسلی می‌شود. معمولاً سیفلیس ۴ مرحله دارد که شخص پس از مرحلهٔ چهارم

کاملاً به این بیماری دچار شده در مرحله چهارم یا «گرفتاری ویروس» که ۳۰٪ افـراد وارد ایـن مـرحـله مـی‌شوند عـارضه‌هایی مـانند گـرفتگی قلبی-عروقی ، عصبی و ضایعه پوستی بنام گوم ایجاد می‌شود.

ب) اورتربت

اورتربت یکی دیگر از امراض آمـیزشی در مـردان است کـه هـمواره همراه با خروج چرک است اما دوران هفته آن زیاد و معمولاً چهارده روز و یا بیشتر است خروج چـرک ازلحـاظ مـقدار احـتمالاً کـمترمی‌باشد ولی کیفیت‌آن‌بیشتر شبیه بلغم تیره است تا چرک که در روی آلت موقع ادرار دیده می‌شود.

در زنان در مراحل اولیه تا زمانی که در واژن التهابی در اثر انگل، ایجاد نگردد علائم بیماری دیده نخواهد شد. ولی پس از ایجاد التهاب احتمال خروج چرک از واژن و سرخی و دردناکی قسمت خارجی دهـانهٔ رحـم وجود دارد.

ج) درد جنسی

معمولاً درد جنسی در زنان شایع‌تر است و معمولاً با واژینیسم همراه است. وقتی درد جنسی در اثر واژینیسم با فـقدان لیـز شـدن رخ دهـد، تشخیص مقاربت دردناک گذشته، نمی‌شود. در اکثر موارد عامل مسبب، عوامل سایکودینامیک می‌باشد. برای مثال، سابقه تجاوز به عـنف و یـا سوء رفتار جنسی در دوران کودکی، سبب درد مزمن لگـنی مـی‌شود. از علل دیگر، اضطراب و ترس در مورد عمل جنسی است که سبب انقباض غیر ارادی عـضلات مـهبلی مـی‌شود. در مـردان نـیز التـهاب پـروستات موجب دردجنسی می‌شود ومقاربت‌را نامطلوب وغیرقابل‌تحمل‌می‌کند.

فصل هشتم

آیین زناشویی و دانستنی‌های جنسی

تنظیم خانواده

مفهوم تنظیم خانواده

تنظیم خانواده بدین معنی است که یک زوج بتوانند زمان بارداری و تعداد بارداری‌های خود را تنظیم و کنترل نمایند با این تعریف حتی زوجین که نازایی دارند و در حال درمان نازایی خود هستند، می‌توانند تنظیم خانواده را رعایت کنند.

مشکل بزرگی که زوجها با آن مواجه هستند بارداری‌های ناخواسته می‌باشد که با استفاده از روش‌های جلوگیری از بارداری از به وقوع پیوستن بارداری‌های ناخواسته جلوگیری می‌شود. روش‌های جلوگیری از بارداری به دو دسته تقسیم می‌شوند یک دسته روش‌های استفاده از وسایل جلوگیری و دسته دیگر روش‌های طبیعی می‌باشد.

پیشگیری از بارداری

یکی از خصوصی‌ترین تصمیم‌گیری‌های زوجین، تصمیم به کنترل باروری است که غالباً بر اساس اعتقادات مذهبی گرفته می‌شود. بنابراین پزشکان باید نسبت به مسائل باروری بیماران با حساسیت، دلسوزی و بدون قضاوت رفتار کنند.

پیشگیری از بارداری بسیار ضروری است. به عنوان مثال، در سال ۱۹۸۹ تعداد زایمان‌های زنان ۱۷ ـ ۱۵ ساله ۸٪ بیش از سال ۱۹۸۸! بود.

بنابراین پزشکانی که به زوج‌های جوان خدمات پیشگیری از حاملگی ارائه می‌کنند باید متوجه نیازهای مختلف زنان در شرایط متفاوت اجتماعی یا اقتصادی باشند.

اکثر زوجها به دلایل شخصی از حاملگی پیشگیری می‌کنند. خیلی از آنها نمی‌خواهند در زمان خاصی حامله شوند یا نمی‌خواهند به تعداد فرزندانشان افزوده شود.

روش‌های طبیعی جلوگیری از بارداری

روشهای طبیعی جلوگیری از بارداری چندان مورد اطمینان نیستند و استفاده از آنها احتمال بارداری ناخواسته را افزایش می‌دهد. استفاده از این روش‌ها به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

در اینجا روش طبیعی معمول جلوگیری از بارداری توضیح داده می‌شود:

۱. روش منقطع:

در این روش مرد قبل از ارضا شدن، مقاربت را قطع کرده و بیرون از مهبل ارضا می‌شود. اشکال بزرگ این روش این است که نیمی از مردان قادر به کنترل خود نبوده و یا کنترل با تأخیر صورت می‌گیرد.

از طرفی استفاده طولانی از این روش اثر سوء بر روی اعصاب و پروستات آقایان به جا می‌گذارد.

۲. روش شیردهی:

احتمال بارداری در خانمی که فقط با شیر خود، کودک را تغذیه می‌کند کمتر می‌شود ولی صددرصد مطمئن نبوده و احتمال بارداری ناخواسته با

این روش بسیار زیاد می‌باشد.

۳. روش ترشحی:

خانمها بصورت عادی ترشحات مهبلی کم و غلیظی دارند که در حوالی تخمک‌گذاری ترشحات آنها افزایش یافته، آبکی‌تر و کش‌دارتر می‌شود که با توجه به ترشحات می‌توان زمان تخمک‌گذاری را حدس زد و در آن زمان اقدام به نزدیکی نکرد.

۴. روش تقویمی:

این روش به این صورت می‌باشد که تعداد روزهای ۶ دورهٔ قاعدگی یادداشت شده سپس عدد ۱۸ را از کمترین و عدد ۱۱ را از بیشترین روزهای دوره‌های قاعدگی کم می‌کنیم ۲ عدد بدست می‌آید که حدفاصل آن نباید نزدیکی صورت بگیرد.

آب ساده، سرکه، و تعدادی فراورده‌های «بهداشتی زنان» به طور رایج برای شستشوی پس از مقاربت استفاده می‌شوند و مواد اضافه شده به آب خصوصیات اسپرم کشی دارند. با این وجود روش فوق غیر مؤثر و غیر قابل اعتماد است.

بارداری‌های پرخطر

حاملگی های پرخطر حاملگی‌هایی هستند که منجر به عوارض و به خطر افتادن سلامت مادر یا جنین می‌شود که توجه نکردن به چند عامل باعث بروز این عوارض و خطرات می‌شود. تعدادی از این عوامل در ذیل توضیح مختصری داده شده:

رعایت سن مناسب: بهترین سن برای حاملگی ۲۰ ـ ۳۰ سالگی

می‌باشد بارداری زیر ۱۸ سال و بالای ۳۵ سالگی حاملگی پرخطر محسوب می‌شود.

بارداری زیر ۱۸ سال احتمال زایمان زودرس و به دنیا آمدن نوزاد نارس و کم‌وزن را افزایش می‌دهد.

حاملگی در بالای ۳۵ سالگی احتمال نوعی معلولیت کودک به نام سندروم داون یا مونگولیسم را افزایش می‌دهد و احتمال افزایش فشار خون در دوران بارداری و غیره را برای مادر به همراه دارد.

فاصله‌گذاری مناسب: فاصله مناسب بین دو زایمان حداقل ۳ سال می‌باشد زیرا:

- مادر فرصت کافی دارد تا از نظر جسمی و روحی آمادگی حاملگی بعدی را پیدا کند.

- کودکی که تازه به دنیا آمده از شیر مادر استفاده می‌کند و مادر در صورت حامله شدن نمی‌تواند شیر و غذای کمکی را با حوصله به کودک بدهد، همچنین پدر و مادر وقت لازم برای رفتار مناسب با کودک را ندارند.

با رعایت فاصله‌گذاری، جنینی که به وجود می‌آید در محیط مناسب‌تری رشد خواهد کرد و از نظر جسمی و ذهنی سالم خواهد بود.

رعایت تعداد زایمان: زایمان بیشتر از ۳ بار جزو حاملگی‌های پرخطر محسوب می‌شود چرا که ممکن است عوارضی چون پوکی استخوان، افتادگی رحم و مثانه و ضعف بدنی و مشکلات اقتصادی را ایجاد کند.

روش‌های پیشگیری از بارداری

قرص‌های ترکیبی

به طور کلی این قرص از دو نوع LD با میزان هورمون کم و HD با میزان هورمون زیاد تشکیل شده است.

این نوع قرص‌های ضد بارداری ترکیبی از دو هورمون استروژن و پروژستین است. دو نوع قرص ترکیبی داریم: ۱ـ تک مرحله‌ای: که استروژن و پروژستین در سراسر دوره ثابت است.

۲ـ چند مرحله‌ای که دو نوع دو مرحله‌ای و سه مرحله‌ای دارد.

در دو مرحله‌ای مقدار استروژن در سراسر دوره یکسان باقی می‌ماند اما پروژستین در نیمه اول دوره کمتر و در نیمه دوم بیشتر است. در سه مرحله‌ای مقداری استروژن در سراسر دوره یکسان یا متغیر بوده و مقدار پروژستین متغیر است.

مزیت‌های این روش عبارتند از:

اثربخشی بالا، برگشت سریع باروری پس از قطع روش، منظم شدن و کاهش درد، کاهش بروز کیست‌های تخمدانی، کاستن از بروز بیماری‌های خوش‌خیم پستان، افزایش تراکم استخوان‌ها، کاهش بروز بیماری‌های التهابی لگن، کم شدن بروز سرطان رحم و تخمدان، کاهش بروز حاملگی خارج از رحم، بهبود روماتیسم مفصلی.

عوارض شایع استفاده از قرص:

عوارض شایع در این روش معمولاًدر ماه‌های اول مصرف بروز نموده و در عرض ۳ ـ ۲ ماه کاهش می‌یابد.

۱. افزایش وزن و افزایش اشتها و به دنبال آن افزایش مصرف مواد غذایی است که با ورزش منظم و رژیم غذایی متعادل بهبود می‌یابد.

۲. لکه بینی و خونریزی بین قاعدگی‌ها: که در مدت ۳ـ۲ ماه اول مشاهده می‌شود.

۳. حساسیت پستان‌ها که در صورت ادامه، فرد می‌تواند به ماما و یا به متخصص زنان مراجعه نماید.

۴. سردردهای خفیف: غالباً با مسکن‌های معمولی برطرف می‌شود.

۵. داشتن تهوع بعد از مصرف که با خوردن قرص در هنگام خواب و یا همراه با غذا می‌توان از شدت تهوع‌های خفیف و قابل تحمل کاست.

روش اورژانسی

این روش نباید مورد استفاده دائم قرار بگیرد و لازم است که کاربرد آن به موارد خاص مانند موارد زیر محدود گردد:

* پارگی کاندوم.

* خروج آی یو دی[1] در زمانی غیر از خونریزی قاعدگی.

* تماس جنسی بدون استفاده از روش مطمئن پیشگیری از بارداری.

* استفاده از روش طبیعی یا منقطع با شک به تماس جنسی که می‌تواند منجر به بارداری گردد.

عوارض استفاده از این روش:

تهوع و استفراغ حین مصرف که برای رفع آن می‌توان در حین مصرف

---

۱. در ادامه دستگاه IUD توضیح داده خواهد شد.

از داروی ضد تهوع استفاده کرد.

در روش اورژانسی می‌توانید با کاربرد یکی از روش‌های زیر از حاملگی ناخواسته جلوگیری نمایید:

۱. قرص لوونور جسترل، یک عدد در اولین فرصت و یک عدد ۱۲ ساعت بعد؛ (اثر بخشی ۹۹ درصد)

۲. قرص HD، ۲ عدد در اولین فرصت و دو عدد ۱۲ ساعت بعد،

۳. قرص LD، ۴ عدد در اولین فرصت و چهار عدد ۱۲ ساعت بعد،

۴. قرص تری فازیک، ۴ عدد قرص سفید در اولین فرصت و چهار عدد قرص سفید ۱۲ ساعت بعد (قرص مرحلهٔ سوم).

قرص‌های ضد بارداری مخصوص مادران شیرده

لاینسترونول، قرص خوراکی پیشگری از بارداری بوده که مادران شیرده تا ۶ ماه پس از زایمان می‌توانند از آن به منظور جلوگیری از بارداری استفاده نمایند.

مزیت‌های این روش عبارتند از:

* نداشتن اثر منفی بر کمیت و کیفیت شیر مادر،

* افزایش مدت زمان شیردهی

* قابل استفاده در مادران شیرده با موارد منع مصرف قرص‌های ترکیبی

* عدم نیاز به قطع روش قبل از عمل جراحی.

عارضه شایع استفاده از این روش خونریزی نامرتب رحمی است. این عارضه معمولاً در ماه‌های اول مصرف دیده شده و ۲ تا ۳ ماه پس از آغاز

مصرف از بین می‌رود.

آی - یو - دی IUD (دستگاه داخل رحمی)

آی-یو-دی یک وسیله کوچک حاوی مس است که در داخل رحم کارگذاشته شده و تا ده سال از بارداری پشگیری می‌کند.

مزیت‌های استفاده از آی-یو-دی:

* قابلیت برگشت باروری بلافاصله پس از خروج آی-یو-دی
* طولانی مدت بودن اثر پیشگیری از بارداری
* نیاز نداشتن به یادآوری روزانه
* عدم تاثیر بر شیردهی
* نداشتن آثار و عوارض هورمونی
* قابل استفاده در اوایل دوران یائسگی
* عدم تداخل با تماس جنسی
* تداخل نداشتن با مصرف داروها

عوارض شایع استفاده از این روش به شرح زیر است:

۱- افزایش خونریزی و درد هنگام قاعدگی. البته این مشکل طی ۲ الی ۳ ماه پس ازگذاردن آی-یو-دی رفع خواهد شد.

۲- خونریزی نامنظم و لکه بینی بین قاعدگی‌ها. این مشکل نیز در ۲ الی ۳ ماه بر طرف خواهد شد

۳- افزایش ترشحات مهبل که در صورت افزایش ترشحات مهبلی حتماًبه متخصص زنان مراجعه شود.

بستن لوله‌های اسپرم (وازکتومی)

وازکتومی بدون تیغ جراحی یک روش دایمی پیشگری از بارداری برای آقایان است. این روش با یک عمل جراحی سراپایی و بی حسی موضعی و معمولاً در زمانی کمتر از ۲۰ دقیقه انجام می‌گیرد. طی این عمل، لوله‌های اسپرم بر داخل بیضه‌ها بسته می‌شوند و برگشت به حالت قبل از عمل در این روش بسیار سخت است.

مزیت‌های استفاده از وازکتومی در ذیل توضیح داده شده:

* اثر بخشی بالا،
* دایمی بودن
* تداخل نداشتن با فعالیت جنسی
* عدم نیاز به یادآوری و مراجعه‌های مکرر
* نداشتن اثر منفی بر قدرت مردانگی و میل جنسی
* نداشتن هرگونه عارض در دراز مدت
* تاثیر نداشتن بر حجم و ظاهر منی و کیفیت تماس جنسی.
* چاق نشدن بعد از انجام عمل

کاندوم

کاندوم ساخته شده از لاتکس، پوششی برای پیشگری از حاملگی است که حین مقاربت روی آلت مرد را می‌پوشاند و مانع ریختن منی در واژن می‌شود. امروزه بعضی کاندوم‌ها حاوی اسپرم‌کش هستند که در صورت پاره شدن کاندم مانع حاملگی شود.

مزیت‌های استفاده ازکاندوم به شرح زیر می‌باشد:

* جلوگیری از انتقال بیماری‌های مقاربتی مثل: ایدز، هپاتیت و غیره
* کاهش خطر بروز سرطان رحم
* قابل استفاده در هر گروه سنی
* کمک به جلوگیری از انزال زودرس
* آسانی استفاده و نداشتن عوارض موضعی و عمومی
* نداشتن آثار هورمونی
* قابل استفاده بلافاصله پس از زایمان
* نداشتن اثر بر شیردهی مادران شیرده

اسفنج ضد بارداری

این اسفنج از پلی اتیلن ساخته شده و حاوی مادهٔ اسپرم‌کش نونوکسینول ۹ است که هنگام خیس شدن اسفنج و فعالیت حین مقاربت آزاد می‌شود. این اسپرم‌کش تا ۲۴ ساعت مؤثر باقی می‌ماند. شکل قوس‌دار اسفنج خارج کردن آن را آسان می‌کند.

اسفنج واژینال ضد بارداری در کشورهای مختلف بدون نیاز به نسخه پزشک عرضه می‌شود.

فصل نهم

بارداری زنان

بارداری

در اثر لقاح اسپرم مرد و تخمک زن سلول تخم زیگوت تشکیل می‌شود که این تخم در رحم جایگزین می‌گردد. در این مراحل حاملگی اتفاق می‌افتد مدت زمان حاملگی ۴۰ هفته می‌باشد. خانم‌ها به محض اینکه به بارداری شک کردند جهت مراقبت‌های لازم به پزشک یا مراکز بهداشتی مراجعه کنند تا به نحو احسن راهنمایی شوند.

که اولین و معمولیترین علامت حاملگی قطع قاعدگی و حالت تهوع همراه با استفراغ یا بدون آن است.

مراقبت‌های دوران بارداری

مراقبت‌های دوران حاملگی یعنی مراقبت‌هایی که قبل از تولد نوزاد باید یک خانم حامله آن را رعایت کند.

مراقبت‌های دوران بارداری شامل بهداشت فردی، ورزش سبک و رژیم غذایی می‌باشد. خانم‌ها باید در هر حاملگی از مراقبت‌های خاص دوران بارداری برخوردار شوند. چون هر حاملگی می‌تواند با حاملگی قبل متفاوت باشد. بیماری قند، فشار خون، بیماری‌های عفونی، مقاربتی، سابقه بیماریهای ارثی همه می‌توانند وکدام به طریقی روی حاملگی تأثیر

بگذارند.

به محض اطلاع از حاملگی به یکی از مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنند تا از کلیه مراقبت‌های بهداشتی برخوردار شوند.

زنان چاق نباید از رژیم لاغری در دوران بارداری و شیردهی استفاده کنند.

افزایش وزن در دوران بارداری باید حتماً صورت بگیرد و به صورت کم‌کم انجام شود چون افزایش ناگهانی وزن خطرناک است.

در دوران بارداری به خصوص سه ماهه آخر به منظور افزایش می‌توانند از نان، برنج، ماکارونی، سیب زمینی و چربی‌ها استفاده نمایند.

توصیه‌های غذایی

زن باردار باید در طول ۹ ماهه بارداری تقریباً ماهی ۱/۵ کیلوگرم به وزن خود اضافه کند به همین دلیل زنان باردار و شیرده باید به خوبی غذا بخورند.

نباید حتماً غذای گرانقیمت یا مخصوص خریداری شود، همان غذاهایی که به طور معمول خورده می‌شود کفایت می‌کند فقط بیشتر و متنوع‌تر مصرف شود. طوری که در رژیم غذایی روزانه از ۴ گروه مواد غذایی زیر استفاده شود:

۱. روزانه ۴ واحد از گروه شیر و لبنیات، هر واحد این گروه شامل یک لیوان شیر یا ماست یا ۳۰ الی ۶۰ گرم پنیر یا ۱/۵ لیوان بستنی است.

۲. روزانه ۳ واحد از گروه گوشت و جانشین‌های آن. (حبوبات)

هر واحد این گروه برابر با ۶۰ گرم گوشت پخته گوسفند، گاو یا ماهی یا مرغ یا دو عدد تخم مرغ پخته می‌باشد.

۳. روزانه ۶ واحد از گروه نان و غلات که هر واحد این گروه برابر یک تکه نان (به اندازه کف دست) یا نیم لیوان برنج پخته یا نیم لیوان ماکارونی می‌باشد.

۴. روزانه ۲ واحد سبزیجات که هر واحد سبزیجات برابر یک لیوان سبزی خام یا سه چهارم لیوان سبزی پخته می‌باشد به همراه اینها روازنه ۲ عدد میوه به اندازه متوسط مصرف شود.

نکته مهمی که پدر و مادر باید به آن توجه کنند معنویت غذایی است که می‌خورند. هرگونه خوردنی که در شکم پدر یا مادر قرار می‌گیرد به فرزندشان منتقل می‌شود. پس پدر و مادر باید در چیزهایی که می‌خورند دقت کنند.

حضرت محمد صلی‌الله‌علیه‌وآله در مورد تغذیه می‌فرماید:

«چون در طعام چهار چیز جمع شود آن تمام است: هرگاه از حلال باشد و دست بسیار بر آن دراز شود و نام خدا در اولش گفته شود و در آخرش حمد الهی بگویند!»[1]

بهداشت روانی

دوران بارداری از حساس‌ترین دوران زندگی بانوان است صدمات وارده بر جنین در دوران بارداری می‌تواند زمینه‌ساز بسیاری از اختلالات

---

۱. حلیة المتقین، ص ۳۶.

روانی در سال‌های بعد زندگی شخص باردار شود.

متأسفانه به اصل بسیار مهم و اساسی بهداشت روانی زن باردار کمتر توجه می‌شود زن باردار بسیار شکننده و آسیب‌پذیر است عوامل اقتصادی و اجتماعی در بهداشت روان مادران مؤثر است.

وخامت وضعیت اقتصادی ممکن است موجب ناخواسته شدن حاملگی و ایجاد تنش و اضطراب شدید در زن باردار در طول حاملگی شود.

مادری که برای بارداری آمادگی روانی کافی دارد نقش مادری خود را باکمال شادمانی و آرامش خاطر انجام می‌دهد.

کاهش میزان درگیری‌های خانوادگی ـ کاهش فشارهای اقتصادی افزایش محبت و حمایت همسر و خانواده از زن باردار عواملی هستند که می‌توانند شروع یا تشدید اختلالات روانپزشکی را در دوران بارداری کاهش دهند.

پیشگیری از کم خونی

بدن خانمی که باردار یا شیرده است به آهن نیاز دارد و در صورتی که آهن در بدن مادر کم شود وی به کم‌خونی و عواقب پس از آن دچار می‌شود.

توصیه‌های پیشگیری از فقر آهن

علاوه بر مصرف «قرص آهن» از مواد غذایی آهن‌دار مثل: گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، سبزیجات (جعفری، اسفناج) و حبوبات

(عدس، لوبیا، نخود و...) استفاده نمائید.

همیشه سالاد همراه با غذا شامل: گوجه فرنگی، کاهو، کلم، فلفل سبز دلمه‌ای و یا سبزی خوردن و بعد از غذا «میوه جات» به خصوص مرکبات استفاده نمایید.

از نوشیدن چای «یک ساعت قبل و دو ساعت بعد از غذا» خودداری کنید.

از مصرف نانی که خمیر ورنیامده و یا جوش شیرین خورده باشد صرف نظر کنید.

اگر حتی مقدار کمی گوشت به غذاهای گیاهی اضافه نمایید، جذب آهن در بدن افزایش می‌یابد.

ورزش‌های بارداری

اگر چه نگرانی‌هایی در مورد انجام برخی از انواع تمرینات ورزشی در طی دوران حاملگی وجود دارد. ولی انجام تمرینات ورزشی مناسب در دوران حاملگی سبب می‌شود بارداری و زایمان برای زن به صورت یک خاطرهٔ خوش درآمده و وحشت زایمان را در وجود او کاهش دهد.

البته در مواقعی هم ورزش برای شخص باردار ضرر دارد که موارد منع مطلق ورزش در دوران حاملگی به شرح زیر است:

۱. فشار خون شدید که در دوران حاملگی افزایش یابد.

۲. پارگی قبل از موعد کیسه آب

۳. سابقه زایمان زودرس و سقط جنین

۴. بستن دهانه رحم

۵. خونریزی در سه ماهه دوم و سوم دوران بارداری

۶. عقب ماندگی رشد داخلی رحم

بهترین ورزش در دوران بارداری نیم ساعت پیاده روی در روز و ۱۰ دقیقه ورزش صبحگاهی است. اگر خانمی شنا و دوچرخه سواری نیز از قبل انجام می‌داده، می‌تواند در طول بارداری ادامه دهد.

فصل دهم

وظایف شوهر نسبت به زن

مهر ورزیدن و احترام به زن

زن قبل از ازدواج از محبت‌های بی‌دریغ و سرشار پدر و مادر کاملاً برخوردار بوده است، اما هنگامی که پیمان زناشویی را امضاء نمود از دیگران برید و با شوهرش پیوند دوستی بست و با هزاران امید به خانه‌اش راه پیدا کرد، انتظار دارد عشق و محبت شما از پدر و مادرش عمیق‌تر و پایدارتر باشد.

پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند:

هرکس همسری انتخاب می‌کند، باید در اکرام و احترام به شخصیت وی سخت بکوشد.(۱)

زن؛ سعادت خویش را در زندگی، مهر و محبت شوهر می‌داند. محبت، باعث تحکیم روابط زناشوئی می‌شود و رفتار شوهر در افزایش مهر و محبت از ناحیه همسر، بسیار مهم و قابل توجّه است. چون او تشنه محبت است.

بنیاد خانواده بر اساس مهر و محبت است. مرد باید تلاش کند که محیط خانواده را از صفا و صمیمیت، پر کرده و عفریت بی‌مهری را به

---

۱. مستدرک الوسائل، نکاح باب ۶۵.

بهشت خانه راه ندهد: اگر خدای ناکرده عطوفت و مهربانی از خانه‌ای رخت بربندد، تار و پودش از هم می‌پاشد و کانون خانواده به جهنمی سوزان مبدّل خواهد شد و البته باید حتما به این نکته توجه داشت که محبت قلبی کافی نیست. حتما باید محبت را به زبان آورد.

سرپرستی

«زن» و «شوهر» دو رکن اساسی خانواده هستند، لیکن مرد بدان جهت که آفرینش ویژه‌ای دارد و از جنبهٔ جسمی و عقلانی قوی‌تر است، رکن بزرگ و سرپرست خانواده محسوب می‌شود. اوست که می‌تواند با تدبیر عاقلانهٔ خویش خانواده را به بهترین وجه اداره کند و اسباب خوشبختی و سعادت آنان را فراهم سازد و محیط خانه را شاداب، مرتب و منظم گرداند و همسرش را به صورت فرشته‌ای درآورد.

زنان نیز در امور داخلی خانه و فراهم کردن فضای مناسب عاطفی و محیط نشاط‌آمیز و لذّت بخش و تربیت فرزندان سهم زیادی دارند و مردان باید نسبت به جایگاه و نقش زنان در امور خانه آگاه باشند.

پیامبر اسلام صلی‌الله علیه وآله می‌فرمایند:

«مرد سرپرست خانواده است و هر سرپرستی نسبت به زیردستانش مسؤولیت دارد.»(۱)

خوش اخلاقی

اصولاً شخص بداخلاق، حداقل یک کمبود در خود احساس می‌کند.

---

۱. مستدرک الوسایل، ج ۲، ص ۵۵۰.

و به همین علت، خود را نسبت به دیگران، ناقص تلقی کرده و به مرور زمان، و با فکرهای ناصحیحی که در مقایسهٔ خود با دیگران می‌نماید اعصاب و روانش دچار تزلزل شدید شده تا جایی که تحمل شنیدن و یا دیدن کوچک‌ترین رفتار متضاد با ایده و روش خود را ندارد.

مرد خوش اخلاق، در زندگی زناشویی با شریک زندگی‌اش، زیبایی کلام و جذابیت بیان، را سرمایه ارزشمند زندگی مشترک می‌داند و از هر فرصتی برای ابراز محبت به همسرش استفاده می‌کند.

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند:

بهترین افراد در میان شما کسی است که با خانواده‌اش نیکوتر رفتار می‌کند و من از همهٔ شما بیشتر نسبت به زن و اهل خانهٔ خود خوش‌رفتارم.[۱]

اگر مرد در بروز اختلافات مقصر بوده باید با کمال شهامت عذرخواهی نماید و اگر اشتباه را نپذیرد، هرگز نمی‌تواند به همسرش موعظه کند، چون خود محتاج موعظه و نصیحت است.

در نزاع‌های خانوادگی انسان خود ساخته، حق را به صاحب‌اش می‌دهد ولو این که به ضررش باشد.

مردان در محیط خانه نباید عبوس باشند اگر شما در بیرون از خانه از کار روزانه خسته می‌شوید. همسر شما نیز در خانه به کار و فعالیت مشغول است. او هم خسته می‌شود. پس اخلاق نیک که موجب استحکام

---

۱. جامع السعادات، ج ۲، ص ۱۳۹.

زندگی، تداوم صفا و صمیمت آن می‌شود رعایت شود.

تلاش برای رفاه همسر

امام رضاعلیه‌السلام در رابطهٔ با تلاش مرد در راه رفاه خانواده می‌فرمایند:

«کسی که از راه حلال برای رفاه خانواده‌اش تلاش می‌کند، همانند مجاهدی است که در ره خدا جهاد می‌کند».

با توجّه به دستور الهی وکلام نورانی معصومین‌علیهم‌السلام باید به این نکته دقّت داشت که نفقهٔ زن بر شوهر واجب است، یعنی به طور قانونی و شرعی مرد موظف است کلیهٔ مخارج خانواده از قبیل خوراک، پوشاک و مسکن، دارو و درمان و... را تأمین نماید و در صورت امتناع یا کوتاهی ایشان، شرعاً و قانونی مورد بازخواست قرار خواهد گرفت.

امیر مؤمنان علی‌علیه‌السلام در این مورد می‌فرمایند:

ایجاد توسعه در زندگی خانوادگی در راستای فراهم آوردن زمینه‌های آسایش آنان است.

حضور شوهر درکنار همسر با حسن خلق، خانواده را به کانونِ آرامش و آسایش تبدیل می‌کند و مورد رضایت خداوند تبارک و تعالی می‌باشد.

حفظ حرمت زن

هر فرد دارای شخصیتی است و مطمئناً شخصیت خود را دوست دارد و خواستار این است که حرمتش چه در بین افراد خانواده و چه در بین افراد غریبه حفظ شود و تحقیر را نمی‌پذیرد.

شوهر باید حرمت همسر خود را مخصوصاً نزد فرزندان و آشنایان

حفظ کند و شخصیت او را نزد دیگران و غریبه‌ها نیز خدشه‌دار نکند.

پدران اگر می‌خواهند فرزندانشان حرمت آنان را نگه دارند باید خودشان شروع کنند و در زمان کودکی فرزندان حرمت همسرشان را حفظ کنند تا فرزندان در زمان بزرگسالی با الگو گرفتن از پدر حرمت کدبانوی منزل را نگه دارند.

گاهی اوقات همسر حاضر است کلماتی تند از شوهرش در خلوت بشنود ولی به هیچ عنوان راضی به شکستن حرمتش در پیش فرزندانش نیست. امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید:

زن دارای شخصیتی است که دوست دارد حرمت او حفظ شود و از تحقیرش بسیار ناراحت می‌شود. تحقیر و تخریب چهره همسر گناه است و شوهر عاقل به هیچ وجه نباید حرمت همسرش را بشکند مگر این‌که زن خودش حرمت خویش را شکسته باشد و حرمتی برای خود باقی نگذاشته باشد.(۱)

خوش زبانی

اگر زوج‌ها حداقل روزی ۲۰ دقیقه با هم صمیمانه و با زبانی خوش سخن بگویند درِ طلاق را به زندگی خود می‌بندند. شوهری که یاد می‌گیرد و هر روز وقت صرف می‌کند تا با زن خود حرف بزند و به صحبت‌های او گوش دهد، قلب او را برای همیشه تسخیر می‌کند. مردی که نیاز زن را برای صحبت کردن نادیده می‌گیرد و یا به او بد زبانی می‌کند، همسری

---

۱. بحارالانوار، ج ۷، ص ۲۳۲.

عصبانی و عیب‌جو پیدا خواهد کرد. وقتی او به شما نِق می‌زند و ناله می‌کند و لحظه‌ای آرامتان نمی‌گذارد در واقع به شما می‌گوید: اگر نمی‌توانم با گفت و گویی خوب بر تو اثر بگذارم، با مذاکره نامطبوع اثر خواهم گذاشت. انسان عامل خوش زبانی را انتخاب می‌کند یا زبان ناپسند نامطبوع؟

امام سجادعلیه‌السلام در مورد خوش‌گفتاری می‌فرماید:

گفتار خوش، ثروت را زیاد، روزی را وسیع می‌کند و موجب محبوبیّت در خانواده و ورود به بهشت می‌شود.

مرد می‌تواند با زبان خوش بر امارت دل افراد خانواده حکومت داشته باشد و او با اخلاق خوش و گفتار سالم و کلمات قشنگ می‌تواند محیط خانواده راگرم نگه داشته باشد، چون نرم زبانی در تحکیم خانواده و دوام محبت نسبت به اعضای خانواده تأثیر فراوانی دارد.

آسایش را نمی‌توان به سادگی به دست آورد، بلکه تنها با اخلاق و رفتار و گفتار خوب زن و شوهر می‌توان به آن دست یافت.

مرد باید در برخورد با افراد خانواده خوش زبان و نرمش گفتار باشد و با آنها به نیکو سخن بگوید تا بتواند روابط زناشوئی را با مهر و محبت تحکیم بخشد چراکه ناسنجیده و ناپخته حرف زدن، و سخنان زشت و رکیک به زبان آوردن، در خور شأن و منزلت یک انسان والا و با شخصیت یک شریک دائمی زندگی نیست.

پرهیز از توهین

ادب سرمایه‌ای است که پایان ندارد، مردی که ادب دارد، همه چیز دارد. ولی مرد بی‌ادبی که به دیگران توهین می‌کند اگر چه دارا باشد، ولی در زندگی هیچ چیز ندارد. شرافت و مردانگی مرد به ادب اوست، اگر کسی دارای ادب اجتماعی بود، دختر دادن به او مشکلی در پی نخواهد داشت، چون با ادبش می‌تواند زندگی‌اش را اداره نماید و با ادبش شریک مال مردم خواهد شد، در جذب دوستان موفق است و در قلب دیگران نفوذ خواهد کرد و همه به او علاقمند می‌شوند، و به رفاقت و دوستی با او افتخار خواهند کرد؛ اما شخصی که مدام در حال توهین به دیگران باشد، همه از او فرار می‌کنند. شخصی که نسبت به زنش بی حرمتی کند، و نسبت به خانوادهٔ زنش بی‌ادب باشد در زندگی‌اش توفیقی نخواهد یافت. ازدواج با افرادی که به دیگران به ویژه همسر خود توهین می‌کند تبعاتی دارد که به ناچار زن خانه نیز به آن مبتلا خواهد شد.

کسی که توهین و ناسزا می‌گوید جزای بدی در انتظار اوست چرا که پیامبر صلی الله علیه وآله می‌فرماید:

هرکس به زن خود ناسزا بگوید همان‌طوری که «مار» از پوستش خارج می‌شود، ناسزاگوینده هم از ثواب و خیر و خوبی خارج می‌گردد.[۱]

زن نیز مانند مرد یا هر انسان دیگری خودش را دوست دارد و به حفظ شخصیت خویش علاقه‌مند است. دوست دارد محترم و گرامی باشد. از

---

۱. حلیة المتقین، ص ۵۰۸.

تحقیر و توهین رنجیده خاطر می‌گردد. از توهین و توهین کننده متنفر است.

خداوند در قرآن کریم از تمثیل و تشبیه «همسران» به «لباس» استفاده کرده است. به راستی این زیباترین، کامل‌ترین و نیکوترین تعبیری است که خالق منّان، در ارتباط با «همسران» فرموده است.

متأسفانه در برخی از خانواده‌ها، مردانی وجود دارند که ناآگاهانه به همسر خود توهین می‌کنند و همسر خود را، اذّیت و آزار و تنبیه می‌کنند و نمی‌دانند که این کار چه عواقب وخیمی خواهد داشت. اگر مردی به همسرش دانسته یا نادانسته توهین کند این حرکت غیر انسانی او عواقب بسیار وخیم جسمی، روحی، روانی، اخلاقی، اجتماعی و... خواهد داشت که به طور خلاصه عبارتند از:

- ایجاد صدمات جسمی می‌کند.
- سبب ترس و جُبن می‌شود.
- افسردگی و بیماری عصبی ایجاد می‌کند.
- او را لجباز می‌کند.
- او را گوشه گیر و منزوی می‌گرداند.

چشم پوشی از نامحرمان

همان‌طور که مرد همسر خود را عفیف و پاکدامن می‌خواهد، خود نیز باید عفیف و پرهیزگار باشد. باید مواظب رفتار، کردار و گفتار خود باشد و از هواهای نفسانی پیروی نکند. هرگز از زیبایی‌های زنان دیگر در نزد

همسر خود سخن نگوید، چرا که چنین عملی انسان را دچار مکافات عمل نیز می‌کند. چنانچه پیامبر امین اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرمایند:

«نسبت به زنان دیگر عفت داشته باشید، تا دیگران نسبت به زنان شما عفت داشته باشند.»(۱)

نگاه به نامحرم حرام است و مرد مسلمان نباید به زن نامحرم خیره شود و با قصد لذّت به او نگاه کند. و مهم‌ترین هدف اسلام در ممنوع کردن نگاه به نامحرم و چشم پوشی از نامحرمان مراقبت از کانون گرم خانواده، ثبات پایه‌های زندگی خانوادگی و حفظ اخلاق جامعه است.

اگر مردان از زنان نامحرم چشم نپوشند نگاه به دنبال نگاه می‌آید و بذر شهوت را در قلب می‌کارد و این تیر زهرناک از تیرهای شیطان است که باعث حسرت می‌شود.

اگر مردی به زندگی و همسرش علاقه‌ای وافر دارد، باید نهایت سعی و تلاش خودش را بکار ببرد و از چشم چرانی و نگاه به نامحرم دست بردارد اگر چنین کند به راستی خداوند تبارک و تعالی برکات زیادی نصیب او می‌کند.

پرهیز از رفیق‌بازی

برخی از مردها به جهت آزادی که دارند، رفیق باز هستند و بر اساس غفلتی که دارند هر کسی را در هر زمانی که خواستند به منزل می‌آورند و آن زمانی به خودشان می‌آیند که در دام فساد گرفتار شده‌اند. به قمار بازی

---

۱. مستدرک الوسایل، ج ۱۵، ص ۱۷۴، ح ۵.

با استعمال مواد مخدر یا میگساری عادت کرده و به شب نشینی‌های خانمان برانداز قدم می‌گذارند.

همسر او باید دورادور معاشرت‌ها و رفت و آمدهای شوهرش را تحت نظر بگیرد. و از رفتن او به مراکز فساد جلوگیری کند و نگذارد با افراد فاسد و فاسق معاشرت نماید.

زن می‌تواند با بررسی مسائل داخل خانه، علت انحراف شوهرش را بررسی نماید اگر علت داخلی بود آن را برطرف نماید.

در خانواده‌ای که مرد آن رفیق‌باز باشد همه چیز زندگی را فدای رفیقش می‌کند و همسرش را آزار می‌دهد و فرزندان از پدر بیزار می‌شوند و در نهایت، کانون گرم خانواده از هم می‌پاشد.

قدردانی از زحمات همسر

احساس قدردانی و حق‌شناسی و تشکر از زحمات و رفتارهای مطلوب همسر، نشانی از رفتارهای محبّت‌آمیز شوهر نسبت به اوست.

همسر شما در منزل کارهای گوناگونی انجام می‌دهد، مشغول نظافت و شستشو و امور تربیت و نگهداری فرزندان بوده، غذا تهیه کرده و زندگی را با زحمات فراوان شیرین و آمادهٔ پذیرایی از شوهر نموده، وقتی شوهر به خانه بازگشت، وظیفه دارد از زحمات شایستهٔ همسر خود تقدیر و تشکر نماید. نباید به خود اجازه بدهید که تکرار این کارها باعث شود تا شما فکر کنید همسرتان به وظیفه‌اش عمل کرده.

چه نیکوست که مرد با چهره‌ای خندان و متبسم وارد منزل شود.

بگذارید تبسّم بر لبانش جاری شود، با قیافه‌ای آرام و متین و شاداب با همسر و فرزندان برخورد نماید و از زحمات و تلاش‌های زن قدردانی کند. این رفتار شوهر باعث می‌شود تربیت فرزندان نیز برای زوجین راحت‌تر شود به عنوان مثال:

وقتی شوهر کنار سفره، از آشپزی و زحمات همسر خود قدردانی می‌کند و به او می‌گوید: «عجب غذای لذیذی پخته‌ای، دست شما درد نکند و...»، فرزندان نیز همین روش تقدیر و تشکر و احترام به مادر را یاد می‌گیرند، چون ادب را نمی‌توان با پند و نصیحت به دیگران آموخت، بلکه باید با عمل نشان داد.

مرد برای گرم نگهداشتن تنور عشق و صفا، لازم است محبت و عاطفه قلبی خویش را اظهار نمایند، انجام وظیفه و محبت قلبی تنها کافی نیست.

اظهار محبت و تشکر و قدردانی به خصوص مرد نسبت به همسرش که عواطف ظریف‌تر و احساسات رقیق‌تری دارد و تأثیر روانی عمیقی در روح شنونده باقی می‌گذارد.

بعضی از شوهران با صرف پول زیاد و خرید کفش و لباس‌های گوناگون می‌خواهند توجه همسر خود را جلب نمایند در حالی‌که اظهار محبت و تشکر و قدردانی ندارند، اینها سخت در اشتباهند و بدانند که کوتاهی کرده‌اند.

گاهی ارزش گفتن یک کلمه (تشکر می‌کنم) یا (دوستت دارم) بیشتر از پول‌هایی است که برای او خرج می‌کند.

اسلام دستور می‌دهد که مرد هیچ‌گاه از سفر دست خالی به خانه نرود، دستور می‌دهد در روز عید مانند اعیاد فطر و قربان و مبعث و غدیر و میلاد معصومین علیهم‌السلام، شیرینی و هدیه‌ای بخرد و به خانه ببرد تا کام همسر و فرزندانش را شیرین کند. و بدین وسیله از زحمات همسر قدردانی و تشکر کند.

رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود: «مردی که داخل بازار شود و هدیه‌ای بخرد و آن را به خانواده‌اش برساند، ثوابش برابر با کسی است که صدقه‌ای را به نیازمندان برساند و هنگام تقسیم باید به دختران زودتر از پسران بدهد».(۱)

تعلیم و تربیت همسر

دختری که تازه وارد خانهٔ شوهر شده برای اداره منزل، نیاز به تجربه‌های لازم و اطلاعات مختلف دارد.

باید غذا پختن، لباس شستن، نظافت منزل، اتو کردن، خیاطی و آشپزی و آداب مهمانداری، آداب معاشرت و رفت و آمد، شوهرداری، بچه‌داری و تربیت آنها و... را بداند.

مرد فهیم می‌تواند با قدری صبر و حوصله و برنامه ریزی، از زن جوان و کم تجربه خود، یک کدبانوی نمونهٔ عفیف، پاکدامن و هنرمند تربیت نماید.

روش‌های متعددی برای آموزش بهتر همسر وجود دارد، بهترین

---

۱. وسائل: ج ۱۵، ص ۲۲۷.

روش‌های تعلیم و تربیت همسر عبارتند از: شرکت در جلسات آموزش خانواده و کلاس‌های هنری، استفاده از راهنمایی‌ها و تجارب خوب والدین و بزرگترها، خرید کتاب‌های مفید آموزشی، و بهداشتی، آشپزی و....

همسر را آزاد بگذارد تا او در جلسات مذهبی و دینی و آموزش احکام و ضروریات خودش شرکت کند و واجبات را به نحو احسن فرا بگیرد. مرد واجب است، مسائل دینی و خلاقی همسرش را به هر نحوی که شده به او بیاموزد.

زندگی فقط خوراک و پوشاک و ماشین و خانه مجلل نیست، بلکه باید نسبت به تعلیم و تربیت خانواده هم وقت صرف کرد و حلال و حرام الهی را به آنها آموزش داد و واجبات الهی را برای آنها بازگو کرد تا بتوانند راه سعادت و خوشبختی را که اسلام بنا گذاشت، طی کنند.

رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله در مورد تعلیم و تربیت می‌فرمایند:

حق زن این است که شوهر او را سیر کند، پوشاکش را تأمین کند و احکام نماز و روزه و زکات را به او بیاموزد.

نظافت و آراستگی

اگر از همسرتان توقع تمیز بودن را دارید شما هم باید تمیز باشید و لباس مرتب بپوشید و سر و وضع آراسته داشته باشید تا همسر این‌چنین داشته باشید.

بعضی از مردها به فکر نظافت شخصی خودشان اعم از بدن و لباس

نیستند دیر حمام می‌روند و بدن آنها بوی عرق می‌دهد و بوی پاهایشان هم آزار دهنده است.

اگر می‌خواهید همسرتان در خانه تمیز باشد؛ اگر می‌خواهید همسرتان عفت داشته باشد؛ اگر می‌خواهید همسرتان به انحراف کشیده نشود؛ اگر می‌خواهید مورد تنفر همسرتان قرار نگیرید؛ همیشه تمیز و پاکیزه باشید. چراکه رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند:

«النِظافَةُ مِنَ الایمانْ»

«نظافت جزعی از ایمان است».

امام باقر علیه السلام فرمودند:

همان طور که مردان دوست دارند زینت را در زنانشان ببینند، زنان نیز دوست دارند زینت را در شوهرانشان ببینند.

یکی از آداب نظافت و حفظ آراستگی در اسلام مسواک زدن است و به آن خیلی سفارش شده مسواک زدن فوائد مختلفی دارد از قبیل:

۱. از سنتهای پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله است.

۲. دهان را پاکیزه و خوشبو می‌کند.

۳. موجب خشنودی خداوند است.

۴. دندانها را سفید می‌کند.

۵. لثه‌ها را محکم می‌کند.

۶. عقل و حافظه را زیاد می‌کند.

۷. ثواب حسنات را دو برابر می‌کند.

۸. فرشتگان را شاد می‌کند.[۱]

گذشت و صداقت

از رموز موفقیّت در زندگی زناشویی گذشت و مهم‌تر از آن صداقت می‌باشد، زن و شوهر اگر با هم صادق باشند و پنهان کاری نکنند بسیاری از مشکلات حل می‌شود و زندگی سرشار از شیرینی و عشق و لذت خواهد بود.

اگر مرد صداقت نداشته باشد او را به همسری برگزیدن، خطاست چون چنین مردی در زندگی جز حیله و نیرنگ چیزی نخواهد داشت. همیشه با حیله و تزویر سعی در پنهان کاری خواهد داشت. مردانی که صداقت ندارند معمولاً چرب زبان، درغگو، خیال باف، و حیله گر و دچار اضطراب و هیجان هستند، در زندگی آرامش نخواهند داشت. اینگونه مردها به کارهایی دست می‌زنند که وقتی دست‌شان رو شد، برای زن قابل تحمل نخواهد بود و سبب اختلاف و ناراحتی در خانواده خواهندشد.

همچنین یکی دیگر از ارکان مهم زندگی گذشت است که البته باید متقابل باشد نه فقط از سوی مرد.

امام صادق علیه‌السلام فرمود:

یکی از حقوق زن بر شوهرش این است که: اگر زن خطا و اشتباهی از روی ناآگاهی انجام داد شوهرش او را ببخشد و گذشت کند.

---

۱. گنجینهٔ معنوی، تألیف: رضا کریمی.

انسان دچار لغزش و اشتباه می‌شود و زن هم از این قاعده مستثنی نیست. پس لازم است که مرد با تدبیر و اندیشه خطاهای احتمالی همسرش را نادیده بگیرد و می‌تواند با زبان خوش و اخلاق نیکو از خطاهای او گذشت کند رسول اکرم صلی‌الله علیه و آله می‌فرماید:

«هر مردی که برای خود همسری اختیار کرد، باید در احترام نمودن و گرامی داشتن او بکوشد، خطای زن در پیش فرزندان بازگو نکنید و حتی اگر فرزندان شما خطای مادرشان را یادآوری کردند، شما باید ذهن بچه را از این بابت آسوده سازید و احترام مادر را در دل ایشان استوار گردانید. البته بر مادر نیز فرض است که احترام پدر را همیشه به خاطر فرزندان بیاورد.

بسیاری از مردان معتقدند که زمانی که همسران خطا و اشتباهی مرتکب شده‌اند باید با آنها سخت‌گیری کرد تا دچار اشتباهات و خطا و لغزش دیگر نشوند. عقیده کاملاً اشتباهی است. چراکه این فکر فقط در آن لحظه تأثیرگذار است ولی دفعات بعد را نمی‌تواند جبران کند و چه بسا همسر شما به دلیل مشکلات روحی و روانی اشتباهات بیشتری مرتکب شود.

فصل یازدهم

وظایف زن نسبت به شوهر

محبت و علاقه

مهم‌ترین عامل پیشرفت و موفقیت یک مرد در زندگی، عشق و محبتی است که همسر او به او ابراز می‌کند. زیرا اگر شما واقعاً او را دوست داشته باشید با تمام قدرت می‌کوشید که وسایل خوشدلی و خوشحالی و موفقیت او را فراهم آورید. عشق و محبت شما نسبت به شوهرتان به خیر و صلاح و سعادت بچه‌هایتان نیز هست.

نکات بسیار زیادی است که رعایت کردن آنها باعث ایجاد یک خانواده خوب و صمیمی می‌شود.

همه روزه با کلماتی محبت‌آمیز عشق و محبت خود را به شوهر اظهار کنید.

رسول خدا صلی الله علیه و آله دربارهٔ محبت زنان فرمود:

بهترین زنان شما، زن‌هایی هستند که بچه‌زا و دارای عشق و محبت باشند.

اولین نیاز روحی و روانی شوهر، مهر و محبت و دوست داشتن او توسط همسرش است. ابراز محبت، موجب دلگرمی و علاقه‌مندی او نسبت به زندگی می‌شود و اساساً پرجاذبه‌ترین رابطه، رابطهٔ مهرآمیز و

محبت با عشق توأم با نرمش و گذشت و مدارا است. شوهر هم از این قاعده مستثنی نیست و چه بسا بیشتر نیازمند اینگونه رابطه است.

یکی از کارهایی که برای ابراز محبت می‌توان کرد این است که هنگام برگشت از سر کار روزانه، در خانه را به سوی شوهرتان با چهره‌ای خندان و شاد بگشایید و با کلام زیبا و دلنشین او را سلام کنید. و با گفتن خسته نباشید و با نگاه محبت‌آمیز، ابراز محبت نمایید.

اطاعت از شوهر

اطاعت از شوهر در همه امور از وظایف اوّلیهٔ زن است. شک نیست که غرض از اطاعت زن، فرمانبرداری او از شوهر است در اموری که مخالف احکام الهی نباشد و هر آنگاه که چنین فرمان و دستوری رسد، وظیفه، فرار از آن است.

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله در این‌باره می‌فرماید:

اگر شوهر در کارهای مشروع و صالح به زنش دستوری دهد، همسر باید نافرمانی و سرپیچی نکند و با شوهر از راه مخالف و ستیزه‌جوئی وارد نشود.

در کنار ایمان و عبادات و ادای واجبات، اطاعت از شوهر باعث نجات زن است.

اطاعت زن از شوهر علاوه بر این که وظیفه دنیوی است بلکه عملی عبادی است و ثواب فراوانی بر آن مترتّب می‌شود. به طوری که رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله فرموده:

«زن صالح از هزار مرد غیر صالح بهتر است و هر زنی که یک هفته کارهای همسرش را به انجام رساند خداوند هفت در دوزخ را بر او می‌بندد. و هشت در بهشت را به روی او می‌گشاید تا از هر کدام که خواست داخل شود.[۱]

حیا و عفت

عفت، یکی از صفات نفسانی است که نیروی سرکش شهوت را مهار می‌کند. عفت و حیا دو رکن کنار هم هستند که تمام حرکات و سکنات و گفتار و قلم انسانی را کنترل می‌کند. تا آن چه راکه دلش می‌خواهد نکند، و هر چه را نفسش اراده کرد به قلم و زبان نیاورد.

حیا، برای هر انسانی نیکو است. امّا در بانوان و زنان نیکوتر و پسندیده‌تر است و نُه برابر بیشتر از مردان باید رعایت شود چون امام صادق علیه السلام حیا را ده قسم دانسته و نه قسم آن را از آن زنان و یک قسم را از آن مردان دانسته است.[۲]

حیا و عفت، اساس خوشبختی در زندگی است، چه بسا که سهل‌انگاری در حیا و عفت، کانون گرم خانواده‌ای را متلاشی نموده و تا ابد لکّه ننگی در دامن آنان باقی بگذارد، اما این نکته نباید باعث شود که زن از شوهر خود نیز حیا کند و خود را در اختیار او نگذارد.

امام صادق علیه السلام در این باره می‌فرماید:

---

۱. وسائل الشیعه، حدیث ۲۵۳۴۲.   ۲. بحارالانوار، ج ۷۱ ص ۳۳۶.

آن زنی خوب است که در حالت خلوت با شوهرش حیا راکنار بگذارد و حالتی متناقض با حالت لباس پوشیدن داشته باشد، یعنی در حال خلوت با شوهر، هر گونه ظرافتکاری و طنّازی و عشوه‌گری، برای زن جایز، بلکه ارجح است. بهترین زن مسلمان زنی است که در زمان خلوت با شوهرش خوش‌زبان و شیرین حرکات باشد و هر گونه پرده و حجابی را از میان خود و شوهرش بردارد.

آن چیزی که زن را در ردیف بهترین زنان مسلمان می‌گذارد، همین است که بتواند این دو حالت متناقض را در وجود خود حفظ کند در حالت خلوت با شوهر، کاملاً حیا و خجالت را کنار گذارد و تا از خلوت خانه بیرون آمد لباس حیا بر تن کند و مجسمه عفت و وقار باشد.[۱]

عفت و پاکدامنی گوهری است که یک زن می‌تواند در وجود خود داشته باشد و آن را به خانه شوهر به ارمغان ببرد و در پناه آن، زندگی شیرینی را برای خود و همسرش تدارک ببیند.

خوش اخلاقی

انسان قبل از هر چیزی نیاز به مهر و محبّت دارد مخصوصاً مردان نیاز شدیدی به مهر زنان و همسران خود دارند و چه بسیار اتفاق می‌افتد، مرد خوش برخورد و خوش اخلاق، خسته و کوفته از سر کار آمده، تا در خانه استراحتی کرده و به این وسیله ناراحتیها و خستگی‌های بیرون از منزل را

---

۱. بهشت خانواده، ص ۴۶.

از خود بزداید اما به محض رسیدن به خانه با زن بداخلاقش روبرو شده و با بدخلاقی های او، ناراحتی هایش صد چندان می شود تا جایی که مرد آرزو می کند ای کاش به جهنّم می رفت، اما به خانه نمی آمد.

اخلاق، در اصل به معنی نهاد، باطن و سیرت است. انسانی که دارای نهاد و باطنی پاکیزه و ارزشمند است انسان خوش اخلاق نامیده می شود.

انسان ممتاز، انسانی است که دارای صورت و سیرت است، جسم و روح او پاکیزه و زیبا باشد.

سعادت و خوشبختی زن و شوهر حسن خلق و رفتار نیکو و خوشرویی نسبت به یکدیگر است.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله درباره حسن خلق و رفتار نیکو می فرماید:

«نزدیکترین شما به من در روز قیامت خوش اخلاق ترین و خوش رفتارترین شما با خانواده می باشد.»[1]

زن عاقل این را می داند که شوهرش شیفتهٔ محبّت و دلباختهٔ جذابیّت های روانی اوست از این رو هنر او در این است که با درکی درست از ویژگی های اخلاقی، خصیصه های شخصیّتی و نیازهای نفسانی شوهر، مهرطلبی ها، محبّت جویی ها، تشویق پذیری ها، زیبانگری ها و عاقبت اندیشی ها را با به کارگیری مطلوب ترین روش ها در مناسب ترین موقعیّت ها در برخورد با شوهر استفاده کند. و همیشه در برخورد با شوهر

---

۱. بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۳۸۷.

و فرزندان، در کانون گرم خانواده شاد و خندان است و مانند «فرشتهٔ رحمت» محیط خانه را سرشار از مهر، عشق، عطوفت، دوست و آرامش می‌نماید.

مردان در محیط خانه نباید عبوس باشند. اگر شما در بیرون از خانه از کار روزانه خسته می‌شوید، همسر شما نیز در خانه به کار و فعالیت مشغول است، او هم خسته می‌شود. پس اخلاق نیک که موجب استحکام زندگی، تداوم صفا و صمیمیت آن می‌شود رعایت شود.

گذشت و ایثار

گذشت و بردباری از ویژگی‌های همسر شایسته‌ایست که تحمل مرارت‌های زندگی را دارد.

رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند:

«سه گروه را، جهنم نمی‌برند:

زنی که در برابر خواسته‌های مشروع شوهرش تسلیم باشد.

زنی که در مقابل تنگدستی‌های زندگی شوهر، صبور بوده و عصبانی نشود. و زنی که به پدر و مادر شوهر خود نیکوکار باشد.»

زندگی، دارای مشکلات و فراز و نشیب‌هایی است که زن باید خود را به آن وفق دهد. و با سختی‌ها بسازد و صبور باشد و از زندگی دلسرد نشود و تنها راه مبارزه با این مشکلات در زندگی، نداشتن توقعات بی‌جا از شوهر و صبر و بردباری و تحمّل مرارت‌های زندگی است.

روایتی از یک زن با گذشت و نمونه:

اصمعی می‌گوید: «به صحرا می‌رفتم خیمه‌ای دیدم که زنی بسیار زیبا در آنجا بود، پس به خیمه رفتم زن مرا محبت بسیار نمود و طعامی برای من آورد.

من از ادب او تعجب کردم ناگاه دیدم مردی بدشکل و سیاهرنگ از صحرا می‌آید چون به خیمه داخل شد زن او را استقبال کرد و عرق از پیشانی او خشک کرد و به خدمت‌گذاری او مشغول شد. دانستم که این شوهر اوست.

چون خواستم از خیمه بیرون روم به زن گفتم: تو با این حسن و زیبایی و ادب چگونه به معاشرت این مرد راضی می‌شوی؟

زن گفت: چون حدیثی از رسول خدا صلی الله علیه و آله شنیده‌ام که: ایمان دو نصف است، نصفی گذشت و صبر و نصفی شکر و من چون به زیبایی خود نگاه می‌کنم شکر خدا را به جا می‌آورم و هر وقت که به زشتی شوهر خود نظر می‌کنم صبر می‌نمایم، تا آن که هر دو نصف ایمان من تمام شود، من از گفتهٔ زن تعجب کردم و از خیمه بیرون رفتم.

قناعت

انسان قانع هیچ‌گاه دست نیاز به طرف دیگران دراز نمی‌کند و به اندازه درآمدش خرج می‌کند از همین جهت است که اسلام قناعت را ستایش می‌کند. تهیه وسایل زندگی در حد ضرورت طبق درآمد شوهر؛ می‌تواند زندگی را شیرین کند.

همسر نباید شوهرش را به تهیه وسایل غیر ضروری زندگی اجبار کند.

رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید:

«زنی که با شوهرش سازگار نباشد و او را به کارهایی وادار کند که توانایی انجام آن را ندارد، در قیامت مورد خشم و غضب خداوند قرار می‌گیرد.»

امام علی علیه السلام نیز در این باره می‌فرماید:

«هر که دارای خرد باشد، قناعت می‌کند.»[۱]

قناعت گنجی است تمام نشدنی؛ ساده زیستی و قناعت به انسان آرامش می دهد و زندگی را زیبا می‌کند.

اسلام به مدیر خانه (زن) سفارش می‌کند که مصرف بیش از حد و خارج از شأن خود نداشته باشد، چون اسراف می‌شود و زیاده‌روی و مصرف بیش از حد نیاز، حرام است.

پس به آنچه داری قانع باش و نگذار حرص و طمع بر تو غلبه کند تا این نابسامانی‌ها را به وجود آورد و با صبر و شکیبایی سطح زندگی خود را به طور طبیعی تأمین کن.

اگر از طمع در جمع آوری مال دنیا چشم پوشی کنیم و برای ثروت چنان اهمیتی قائل نشویم که باعث بیچارگی خودمان شود در این صورت کارها خود به خود درست خواهد شد و در همین اوقات است که باید افکار خود را روی مسائل مهمتری متمرکز کنیم و همانند افرادی

---

۱. غرر الحکم، ج ۲، ص ۳۳۰.

دوراندیش شویم و عاقلانه بیندیشیم. چراکه اگر بخواهیم به خدا نزدیکتر شویم باید از دنیا دوری کنیم.

احترام به همسر

احترام یکی از دلائل استحکام بنیان خانواده است هر زنی دوست دارد که شوهرش به او احترام بگذارد پس باید به شوهرش احترام گذارد.

همسر باید از زحمات او قدردانی و تشکر کند و با احترام و محبت با او سخن بگوید، و او را با احترام صدا بزند، و وقتی درب منزل را می‌زند با لب خندان و چهره‌ای شاد به استقبالش برود و برای شوهرش آرایش و زینت کند. و قناعت پیشه باشد و فرزندان را طوری تربیت کند که نسبت به پدر با احترام رفتار کنند.

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله در مورد اثرات بی‌احترامی زن به شوهر می‌فرماید:

زنی که به شوهر خود اذیت برساند، نماز و هیچ یک از اعمال او به درگاه خداوند قبول نمی‌شود. اگر چه شب و روز را با نماز و روزه بگذارند، برده آزاد کند، مال در راه خدا انفاق کند، تا اینکه شوهرش از دست او راضی شود!

رضایت شوهر در هیچ موقعی پیش نمی‌آید، مگر در سایه احترام به او. در حقیقت زنی که به شوهرش بی‌احترامی می‌کند، زندگی را به جهنم تبدیل نموده، از لذت زندگی مشترک و از زیبائی‌ها و لذایذ زندگی مشترک بی‌بهره خواهد بود با تندخوئی و بداخلاقی فضای خانه را ناامن نموده، و در دید شوهر بی‌ارزش خواهد بود.

زن فهمیده می‌داند که شوهرش خواهان آرامش و امنیت می‌باشد و همهٔ سعی و تلاش خود را در جهت جلب رضایت خاطر و فراهم ساختن آسایش و آرامش روان و نشاط درونی شوهر مبذول می‌دارد و از این رو جز با زبان محبّت و تکریم با همسرش سخن نمی‌گوید.

هنر خانه‌داری

امام صادق علیه السلام فرمود:

هر زنی که در خانه شوهرش چیزی را جابه‌جا کند تا امور خانه را سامان دهد، خداوند به او نظر لطف خواهد داشت و آن کسی که مورد عنایت خداوند باشد، عذاب نخواهد شد.(۱)

خانه پناهگاهی است که محل تربیت فرزندان و آینده‌سازان جامعه است. اداره این مکان به عهده زنان جامعه است. خانم خانه باید به شغل شریف خانه‌داری افتخار کند.

چرا که خداوند به شما با دیده رحمت می‌نگرد و بهشت برین را پاداش آن قرار داده است.

محیط خانه، باید دلپذیر و مسرّت بخش باشد. پاکیزگی و نظافت خانه وظیفه اخلاقی خانم خانه است. نظافت خانه باعث آرامش اعضای خانواده، مخصوصاً مرد خانه است هر مردی دوست دارد که محیط خانه و آشپزخانه‌اش مرتب و منظم و تمیز باشد.

---

۱. بحار، ج ۱۰۳، ص ۲۵۱.

تهیه غذای دلخواه شوهر

پخت و پز و سفره آرائی نیز یکی از امورات مهم خانه‌داری است که زن با سلیقه و ذوق منحصر به فردش می‌تواند بر اساس درآمد و اقتصاد، بهترین و خوشمزه‌ترین غذاها را تهیه کند و با طبخ غذای خوب، رضایت شوهرش را جلب کند.

دختران جوان باید سفره آرائی و طبخ غذا راکاملاً یاد بگیرند تا بتوانند بعد از ازدواج بر اساس اقتصاد شوهر، زندگی شیرینی داشته باشند.

خانم فهمیده جهت رضایت شوهر و تحکیم روابط خانوادگی سعی می‌کند غذاهایی بپزد که از یک نوع نباشد و تنوع در آن رعایت شود و غذای مورد علاقهٔ شوهر را تا حدود امکان تهیه می‌نماید.

و چه زیبا و بجاست که شوهر از آشپزی و دست‌پخت همسر در نزد دیگران و خصوصاً در نزد فرزندان تعریف، تقدیر و تشکر نماید. این کار فایدهٔ بسیار مهم دارد؛ اوّل اینکه: زن احساس خوشحالی و شادمانی می‌کند که همسرش او و هنرش را دوست دارد.

دوّم: فرزندان شیوهٔ تقدیر و تشکر و احترام به مادر را عملاً از پدر یاد می‌گیرند.

رازداری

مردها اصولاً دوست ندارند که از اسرار زندگی آنها کسی باخبر باشد. حتی بعضی اسرارشان را در اختیار همسرشان قرار نمی‌دهند. چون قائلند که همسرشان راز نگه دار نیست. بنابراین اگر همسر بخواهد شوهرش

مخفی کاری نداشته باشد و او را امین خودش قرار بدهد باید راز دار باشد. و اسرار شوهرش را بدون اجازه او به احدی بازگو نکند.

زن با حفظ خصلت (رازداری)، رابط بین خود و شوهرش را مستحکم کرده و زندگی را پایدارتر می‌نماید.

رازداری دارای آثار مثبتی است که به طور اجمال عبارتند از:

۱. با حفظ رازداری بر درجات ایمان ما افزوده می‌شود. ۲. رازداری بر میزان خویشتن داری ما می‌افزاید. ۳. رازداری، اعتماد دیگران را نسبت به ما جلب نموده و مردم با دیدهٔ احترام و اطمینان به افراد رازدار می‌نگرند. ۴. افراد رازدار الگوی مناسب برای همسر، فرزندان و جامعه می‌باشند. ۵. رازداری، روابط زوجین را مستحکم‌تر و پایدارتر و شیرین‌تر می‌نماید.

رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله نهی فرمود از این که زن آنچه بین او و همسرش در خلوت‌ها می‌گذرد نزد کسی بازگو کند.(۱)

حفظ حجاب و پاکدامنی

اثری که بدحجابی در جامعه دارد این است که زنی که با بدحجابی از خانه بیرون می‌رود در معرض دید عده‌ای از نامحرمان قرار می‌گیرند و پرواضح است که از این نامحرمان، برخی متأهل و برخی مجردند، و اگر خدای ناکرده جوان مجردی به گناه بیفتد او را به گناهان دیگر وادار می‌کند و اگر مردی متأهل به گناه بیفتد؛ ممکن است نگاه مسموم، او را از زندگی

---

۱. بحار، ج ۱۰۳، ص ۲۴۳.

مشترکش دلسرد نموده و به مرور زمان آنها را از هم جدا سازد و آثار خانمانسوزی چون طلاق را به همراه خواهد داشت.

زن مسلمان باید با حجاب باشد و کاری که نگاه نامحرم را جلب می‌کند انجام ندهد.

از نظر عقلی نیز باید بدانیم حجاب برای زن‌ها همچون صدف است. همانگونه که صدف دُرّگرانبها را حفظ می‌کند حجاب نیز ارزش والای زن را حفظ می‌نماید.

حضرت امام علی علیه‌السلام می‌فرماید:

(حجاب) و حفظ زن برای حالش بهتر است و زیبائی‌اش را پاینده‌تر می‌سازد.[۱]

در زنان هر چه بر پرورش ذات پرداخته شود بر زیبایی چهره افزوده می‌شود که با درونی زیبا هماهنگ است و حالات او در کردار و رفتار همواره دارای خصوصیات انحصاری است.

به این ترتیب زیبایی جاودانه بستگی به ساختن و پرداختن درون دارد. امام علی علیه‌السلام در حدیث فوق به این مسأله اشاره نمود و در جای دیگر فرموده است که: زکات زیبایی، عفت است.

حجاب، در لغت به معنی پرده، روپوش و روبند می‌باشد و از نظر اسلام عبارت است از این که:

---

۱. غرر الحکم، ج ۱، ص ۴۵۳.

زن در معاشرت با نامحرمان بدن خود را بپوشاند و به خودنمایی نپردازد.

شهید مطهری رحمه‌الله در رابطه با حجاب و نبودن آن می‌فرمایند:

«نبودن حریم میان زن و مرد و آزادی معاشرت‌های بی بند و بار، هیجان‌ها و التهاب‌های جنسی را فزونی می‌بخشد و تقاضای سکس را به صورت یک عطش روحی و یک خواستهٔ اشباع نشدنی درمی‌آورد. غریزهٔ جنسی، غریزه‌ای نیرومند، عمیق و «دریا صفت» است، هر چه بیشتر اطاعت شود سرکش‌تر می‌گردد، همچون آتش که هر چه بیشتر به آن خوراک بدهند، شعله‌ورتر می‌شود.[1]

---

۱. فلسفهٔ حجاب، ص ۸۴.

فصل دوازدهم

بهداشت روانی همسران

کشف نیازهای عاطفی همسر

معمولاً زن و مرد نمی‌دانند که دارای چه نیازهای عاطفی گوناگونی هستند. به همین دلیل فطرتاً نمی‌دانند که چگونه از یکدیگر حمایت کنند.

آنها به اشتباه تصور می‌کنند که جنس مخالف آنها هم نیازها و خواسته‌های مشابه دارند و از نیازهای همدیگر باخبر هستند. در نتیجه آنها سرانجام از یکدیگر ناخشنود و رنجیده خاطر می‌شوند.

هم زن و هم مرد گمان می‌کنند که در قبال آنچه به دیگری ارزانی می‌دارند، از چیزی بهره‌مند نمی‌شوند. احساس می‌کنند که ابراز عشق و محبت آنها بی پاسخ می‌ماند و کسی از آن قدردانی نمی‌کند. حقیقت آن است که هم زن و هم مرد اظهار محبت می‌کنند اما نوع اظهار کردن آن پسندیده و شایسته نیست و یا در ابراز کردن آن دچار اشتباه می‌شود.

بیشتر نیازهای پیچیده عاطفی خویش را می‌توانیم در نیاز به عشق و محبت خلاصه کنیم. زن و مرد هر یک دارای شش نیاز بی‌نظیر عاشقانه هستند که اهمیت همه آنها به یک اندازه است.

با مرور این اشکال دوازده گانه می‌توانید به آسانی بفهمید که چرا همسر شما احساس محبت نمی‌کند و مهم‌تر آن‌که این اشکال دوازده گانه شما را به سوی روابط‌تان با همسرتان، راهنمایی می‌کند، آن هم در زمانی

که نمی‌دانید چه کار دیگری از شما بر می‌آید.

نیازهای اساسی عاشقانه زن و مرد

نیازهای زن

۱ـ عشق

۲ـ درک

۳ـ اکرام

۴ـ تحسین

۵ـ اعتبار

۶ـ اطمینان

نیازهای مرد

۱ـ اعتماد

۲ـ باور داشتن

۳ـ قدردانی

۴ـ علاقه

۵ـ تأیید

۶ـ احترام

به یقین، هر زن و مردی، در نهایت به این دوازده‌گانه عشق نیازمند است. البته اشاره به شش گونه عشق مورد نیاز زن به آن معنا نیست که مرد نیازمند آن موارد نمی‌باشد و مرد هم نیازمند توجه و درک و احترام و عشق ورزی اعتبار و اطمینان خاطر است. منظور از «نیاز اساسی» آن است که شخص پیش از آنکه بتواند از انواع دیگر عشق بهره‌مند گردد، باید یکی

از نیازهای اساسی‌اش برآورده گردد.

مرد هنگامی به نیازهای اساسی زن توجه می‌کند که نیازهای اساسی خودش برآورده شده باشد. برای زن نیز به همین گونه است.

مفهوم عشق

عشق انواع متفاوتی دارد: جنسی، پدر و مادری، فرزندی، برادرانه و خود شیفتگی و نیز عشق به گروه، مکتب و ممکلت و آرزوی وصال به محبوب از مشخصات عشق است. وقتی فردی بدون ترس و خجالت قادر به ابراز محبت است، ظرفیت برقراری روابط صمیمانه با دیگران را داراست.

وجه مشخصه عشق پخته صمیمت است که خصلت مهمی در روابط بین دو نفر است. این دو خصوصیت دو طرفه است یعنی فرد عشق می‌ورزد و اجازه می‌دهد که به او عشق بورزند.

انسان به دلایل گوناگونی به سوی یک معشوق بالقوه کشیده می‌شود. یکی از این دلایل جاذبه جسمانی است که روابط حاصل از آن معمولاً موقتی است.

در مورد عشق باید کمی با احتیاط برخورد کرد، چرا که به نظر بسیاری از روانشناسان امروزی، عشق نمی‌تواند تنها یک غریزهٔ ساده مثل: غریزهٔ جنسی یا خشم و غضب و یا ترس و... باشد. بلکه احساس یا مجموعهٔ هیجاناتی است که نسبت به یک چیز یا شخصی در وجود آدمی ریشه می‌گیرد.

عشق، در همهٔ جوامع به طور یکسان تعریف نمی‌شود. در یک طرف،

جوامعی قرار دارند که جذابیت عشقی را نابهنجاری یا مصیبت‌بار تلقی می‌کنند. در طرف دیگر، جوامعی قرار دارند که ازدواج بدون عشق را دیوانگی می‌دانند.

برخی روان‌شناسان، عشق را چنین توصیف کرده‌اند: «هیجان خاص که کشش خود به خودی نسبت به یک شخص معین حاصل می‌شود.»

بهترین راه عشق ورزیدن

مرد هنگامی به نیازهای زن توجه می‌کند که نیازهای خودش برآورده شده باشد. برای زن نیز به همین گونه است.

زن از طریق درک و شناخت نیازهای عاشقانه همسرش می‌تواند به عوامل نارضایتی و ناخوشنودی او بیشتر پی ببرد.

حال به شرح چند مورد از شایع‌ترین اشتباهات زن و مرد در زمینه نیازهای عاطفی و عاشقانه یکدیگر می‌پردازیم.

به یادآوردن دوران نامزدی برایتان سرشار از عشق و محبت به مسرتان می‌باشد، این دوران شاید با مرور زمان و انجام مسئولیت‌ها فراموش شده و کنارگذاشته شده باشد. ولی شما می‌توانید باکمک رهنمودها و اصولی که در ذیل آمده است یک بار دیگر دوران خوب نامزدی را برای خودتان تداعی کنید و از طریق این اصول روابط رمانتیک و لذت بخشی را به زندگیتان برگردانید تا همچون گذشته از با هم بودنتان لذت ببرید. این رهنمودها شامل موارد زیر می‌باشند.

۱. ابراز عشق در زندگی روزمره
۲. خلوت کردن با یکدیگر

۳. گفتن حرفهای عاشقانه به یکدیگر
۴. توجه و رسیدگی به ظاهر
۵. نوازش آرام بخش همسر
۶. انجام کارهای خارق العاده
۷. بازگشت به خاطرات گذشته
۸. تفریح خنده با یکدیگر

اشتباهات زن نسبت به مرد

حال به نمونه‌هایی از اشتباهات رفتاری زن و مرد نسبت به هم اشاره می‌کنیم:

▣ زن با ارایه توصیه‌های ناخواسته، سعی می‌کند رفتار شوهرش را بهبود بخشد و یا به او کمک کند.

▣ زن با مطرح کردن ناراحتی یا احساسات ناخوشایند خویش، می‌کوشد رفتار مرد را تغییر دهد یا رفتار او را کنترل کند.

▣ زن به کارهایی که شوهرش برای او انجام می‌دهد اشاره نمی‌کند و فقط از کارهایی که انجام نداده انتقاد و گله می‌کند.

▣ زن رفتار شوهرش را اصلاح می‌کند و به او می‌گوید که چه کاری انجام دهد و او را مثل یک کودک فرض می‌کند.

▣ زن به طور غیر مستقیم احساسات ناراحت کننده خود را با طرح سؤالاتی طعنه‌آمیز از جمله «چطور توانستی چنین کاری بکنی؟» بیان می‌کند.

▣ وقتی مرد تصمیم می‌گیرد یا اقداماتی را انجام می‌دهد، زن در صدد

انتقاد از او بر می‌آید.

یکی از شایع‌ترین اشتباهات زن در هنگام درخواست کمک از شوهرش این است که بجای گفتن: «آیا ممکن است؟» یا «آیا می‌شود؟» می‌گوید: «آیا می‌توانی؟» برای مثال سؤال: «آیا می‌توانی سطل زباله را خالی کنی؟» صرفاً پرسشی است که به منظور کسب اطلاعات مطرح می‌شود، اما سؤال «آیا ممکن است سطل زباله را خالی کنی؟» دقیقاً یک درخواست است.

اشتباهات مرد نسبت به زن

▣ مرد به سخنان همسرش گوش نمی‌دهد، یا به آسانی حواسش پرت می‌شود و یا سئوالات جالبی مطرح نمی‌کند.

▣ مرد احساسات زن را درک نمی‌کند و در صدد اصلاح آن بر می‌آید و گمان می‌کند که او نیازمند راه حل است و به همین دلیل توصیه‌هایی را ارایه می‌دهد.

▣ مرد گوش می‌کند اما بعد ناراحت می‌شود و زن را عامل ناراحتی‌اش می‌داند و او را سرزنش می‌کند.

▣ مرد احساسات و نیازهای زن را دست کم می‌گیرد و به فرزندان یا کارش بیشتر اهمیت می‌دهد.

▣ وقتی زن ناراحت است، مرد توجیه می‌کند که حق با اوست و زن نباید ناراحت باشد.

▣ مرد بعد ازگوش دادن به حرفهای همسرش چیزی نمی‌گوید و یا به دنبال کار خود می‌رود.

خلاقیت در روابط زناشویی

زوج شما، از بودن کنار همسری که احساس پیری یا خستگی مفرط کند، زیاد خرسند نیست و رضایت ندارد، آنچه که به شما در تغییر رویه زندگی کمک می‌کند، دانستن سه نکته مهم است:

۱. قدرت خلاقیت و رؤیاپردازی

۲. حساسیت نسبت به خواسته‌ها و نیازهای روحی شوهرتان است.

۳. جرأت و جسارت تجربه فرصت‌ها و روش‌های جدید در زندگی.

هر روز آغاز جدیدی در زندگی است، فرصت‌هایی برای رشد، موقعیت‌هایی برای آموختن، و غنیمت شمردن فرصت‌ها.

تغییرکردن، خود زندگی است، آنکه تغییر نمی‌کند، مرده است چون با تغییر است که رشد می‌کنیم و لازمه تغییر داشتن خلاقیت و فکر قوی است.

انسان کامل، از اینکه تغییر کند و هر روز افکار و اتفاقات نو و تازه را تجربه کند، احساس آرامش می‌کند.

اگر به دام کسالت افتاده‌ایم یا زندگی برایمان بی روح شده، به خاطر آنست که دست از مقابله در برابر فرصت‌های تازه و تغییرات اساسی درزندگی برداشته‌ایم.

هر مردی نیاز دارد در خانه‌اش کمی هیجان و نوآوری را ببیند. وقتی خانم‌ها شبها مدت طولانی لباس یکسانی می‌پوشد او را خسته می‌کند لباسی که ماههای متوالی می‌پوشید تأثیر خود را از دست می‌دهد.

خوب است که هر چند روز یکبار از لباس‌های عجیب و رنگارنگی که

اتفاقاً ارزان‌تر هم هستند استفاده کنید.

وقتی شوهران، خانم‌ها را در لباس نو و جذاب می‌بینند می‌فهمند که به نیازهای او توجه دارید و به او اهمیت می‌دهید و خودش این آمادگی را پیدا می‌کند که برای شما و نیازهای شما اهمیت قائل شود.

بهترین شیوه حل اختلاف

زندگی اختلافات و مشکلاتی همراه دارد که مستلزم وجود رقابت، تلاش و حل اختلافات است.

در واقع آنچه در شکل اختلافات و یا مشکلات زندگی تجربه می‌شود چهره واقعی و منطقی زندگی است.

زندگی، توانایی و مهارت کنار آمدن با مشکلات و حل آنها است. مهم این نیست که در زندگی با فشار روانی روبه رو نشویم زیرا زندگی کردن در محیط‌های شهری و تصمیم‌گیری‌های اساسی در مورد تحصیل، شغل، ازدواج و دهها متغیر دیگر، کم و بیش فرد را در معرض فشار روانی قرار می‌دهد.

مهم آن است که به هنگام ایجاد مشکل بتوانیم به درستی با آن رو به رو شده و در صدد برطرف کردن آن برآییم.

بعضی از افراد در مقابل کوچک‌ترین اختلافات و ناملایمات زندگی آسیب‌پذیرند و امکان این‌که دچار بیماری‌های روانی یا جسمی شوند و یا اینکه رو به اعتیاد و یا طلاق آورند بسیار زیاد است.

اینگونه افراد از مشکلات فرار می‌کنند و بدون تفکر و تأمل از روی عجله رفتار می‌نمایند. در مقابل، افرادی وجود دارند که سخت‌ترین

مشکلات و اختلافات را پشت سر می‌گذارند.

مهارت حل اختلافات، روشی است که تفکر منطقی و منظمی با خود به همراه دارد و به فرد کمک می‌کند تا هنگام رویارویی با اختلافات و مشکلات، راه حل‌های متعددی را جستجو کند و سپس بهترین راه حل را جستجو کند و سپس بهترین راه حل را انتخاب نماید.

در مرحله اول باید بتوان اختلافات را شناخت و آنها را یک پدیده طبیعی قابل حل پذیرفت.

و در مرحلهٔ دوم باید مسئله پیش آمده را شناسایی کرد. در این روش باید در مورد مشکل خوب فکر کرد و اطلاعات مربوط به مشکل را جمع‌آوری کرد و اختلاف یا مشکل را به طور دقیق تعریف کرد.

در اختلاف یا مشکل باید تا آنجا که امکان دارد راه حل‌های متعددی را برای حل اختلاف پیدا نمود و در واقع این جا مرحله ارائه فرضیه‌ها و راه‌حل‌های متفاوت است. سعی شود تعداد راه‌حل‌ها زیاد باشد.

در چهارمین مرحله باید کلیه راه‌حل‌های به ذهن آمده را مورد قضاوت و ارزیابی قرار داد. باید پیامد و نتایج هر یک از راه‌حلها را پیش‌بینی نمود و سودمندی آن را برای خود و دیگران مورد قضاوت قرار داد.

در آخرین مرحله باید راه‌حل‌های سودمند و مفید، انتخاب و در عمل اجرا شوند. سپس پیامدهای این راه‌حل‌ها مورد توجه قرار گرفته و چنان چه راه حل رضایت بخش بود به اختلاف پایان داده شود.

چنان چه در حل مشکل مؤثر نبود فرد باید از راه حل‌های دیگری که در اختیار دارد استفاده نماید یا فرآیند روش حل مسئله را از ابتدا

شروع کند.

عوامل ایجاد داوم در زندگی مشترک

بیشتر دلایلی که باعث تداوم در زندگی زناشوئی می‌شود را در فصول قبل توضیح دادیم. اما مواردی هستند که باید توسط دو طرف رعایت شوند تا زندگی گرمی را داشته باشیم که در ادامه همین فصل به تعدادی از آنها اشاره خواهیم کرد اما یکی از دلائل تحکیم بنیان خانواده افزایش صمیمیت است. با افزایش صمیمیت بیشتر در روابط زناشویی، عشق و محبت میان زن و شوهر افزایش می‌یابد. از این رو، احساسات دردناکتر و عمیق‌تری هم چون خجالت و ترس بروز پیدا می‌کند که باید بهبود یابد. از آن جاکه نمی‌دانیم معمولاً چگونه با این احساسات دردناک برخورد کنیم، در می‌مانیم.

خوب شنیدن

نخستین روشی که یک فرد می‌تواند در برآورده ساختن نیازهای اساسی، عاشقانه همسرش از آن بهره جوید، برقراری ارتباط با اوست.

مرد از راه گوش دادن، به سخنان همسرش می‌تواند به گونه‌ای مؤثر نیازهای اساسی عاشقانه او را که عبارت است از: توجه، درک، احترام، عشق ورزی اعتباری و اطمینان خاطر و... برآورده نماید.

یکی از بزرگترین مشکلاتی که مردها در هنگام گوش دادن به سخنان زن‌ها با آن رو به رو هستند، این است که در زمان گوش دادن عصبانی و ناراحت می‌شوند، زیرا فراموش می‌کنند که باید به روشی متفاوت با زنها ارتباط برقرار کرد.

وقتی مرد بی‌آنکه ناراحت و عصبانی شود می‌تواند به احساسات همسرش گوش کند این کار او هدیه‌ای ارزشمند به همسرش است. او به همسرش امنیت خاطر می‌دهد که احساساتش را با او در میان بگذارد. هر چه او بیشتر بتواند احساساتش را بیان کند، بیشتر حس می‌کند که مورد توجه شوهرش قرار گرفته است. و به همین ترتیب او بیشتر می‌تواند نیازهای اساسی شوهرش را برآورده سازد.

در هنگام گفتگو با همسرتان، با نهایت دقّت به مطالب وی گوش فرا داده و آن گونه عمل نمایید که گویی جز به وی و سخنانش، به موضوع دیگر توجّه ندارید. همچنین از انجام هر عملی که مغایر این حالت باشد، خودداری کنید.

هنگامی که شوهر لب به سخن می‌گشاید، خانم فهمیده و عاقل باید صبور باشد تا سخن او تمام شود و به سخنان او گوش فرا دهد و اگر نیاز به پاسخ هست، جوابش را بدهد و اگر سخن شوهرش درست بود و حتی اگر بر کار همسرش انتقادی داشت بپذیرید و اگر شوهرش اشتباه کرده، با بیانی منطقی و نرم، اشتباه او را گوش‌زد نماید.

دوری از درگیری لفظی

زن و شوهر نباید وقت خود را صرف بگو مگوها و بحث‌های بی حاصل و جدال‌ها کنند تا عرصه‌ی زندگی بر آنان سخت شود.

همسران فهیم و عاقل از بگو و مگوها و جدال پرهیز می‌کنند و اوقات اطرافیان را تلخ نمی‌کنند.

بگو مگوهای بی حاصل باعث کینه‌ها و دشمنی‌ها شده و ایمان آنان را

خدشه‌دار می‌کند و با جار و جنجال و لجبازی، زندگی شیرین را به نابودی می‌کشانند و حتی ممکن است باعث دخالت‌های بی‌جای دیگران در زندگی شخصی آنها شده و برای دیگران مشکل آفرینی شود.

اسلام سفارش‌هائی کرده که از جدال و بحث‌های بی فایده پرهیز شود چون اثر روحی و روانی آن این است که قلب را بیمار می‌کند و حتی باعث جدایی بین افراد می‌شود.

به طوری که امام علی علیه‌السلام فرمودند:

«از دشمنی کردن و جدال و بحث بیهوده پرهیز کنید که دل‌ها را بیمار می‌کند و میان برادران جدایی می‌اندازد.»

محیط خانه باید محیط آرامش و آسایش و کانون انس و استراحت باشد نه محیط کشمکش‌ها و بگو مگوها و جدال و بحث. هر چه بگو مگوها زیاد شود. در نتیجه آن، کانون مقدس زناشویی از هم پاشیده و باعث جدایی و طلاق می‌شود.

مقایسه نکردن همسر با دیگران

هیچ گاه همسرتان را با دیگران مقایسه نکنید این رفتار، به رابطه حسنه آسیب وارد می‌کند. همسر ما انسانی منحصر به فرد و دارای ویژگی‌های شخصیّتی است که قابل مقایسه با هیچ فرد دیگری نیست. از این رو، در مواقع ضروری، می‌توان او را با خودش یعنی با گذشته او مقایسه کرد و میزان پیشرفت اخلاقی و معنوی و علمی‌اش را مورد تقدیر قرار داد. این عمل بر درجهٔ تفاهم زوجین خواهد افزود. و یا می‌توان او را با گذشته که رفتار او بهتر از رفتار فعلی است مقایسه و با این کار به او تلنگری زد.

مقایسه بی‌جای همسر با دیگران مانند اخلاق، تحصیلات و زیبائی و... در نگاه او، سرزنش یا تحقیر وی تلقی می‌شود و در بعضی موارد موجب دلسردی و دلخوری و گاه کینه و عداوت می‌شود و این امر سبب تضعیف روابط زناشوئی می‌شود.

هر کسی ویژگی خاص خود را دارد و در قابلیت‌ها و توانایی‌ها به هیچ وجه نمی‌تواند همسر خود را با دیگران مقایسه نمود.

هر ستاره‌ای در مدار خود و فلک خود حرکت می‌کند و شرط اصلی سعادت و خوشبختی یک زندگی مشترک این است که بر اساس توانایی‌های خود و در مدارش حرکتش را ادامه دهد.

دوری از بدزبانی و زخم زبان

به رسول اکرم صلی الله علیه و آله گفتند:

فلان زن روزها روزه می‌گیرد، و شبها عبادت می‌کند، و صدقه می‌دهد، ولی همسایه‌اش را با زبانش آزار می‌دهد (بد زبان است)، حضرت فرمود: «خیری در او نیست او اهل آتش است.»

گفتند: «فلان زن نماز واجبش را می‌خواند، و ماه رمضان روزه می‌گیرد، و همسایه‌اش را آزار نمی‌دهد». رسول خدا فرمود: «او اهل بهشت است.»

از این حدیث شریف می‌توان فهمید که اگر زنی همه سال‌ها را روزه بگیرد و شب‌ها را نماز شب بخواند و در راه خدا صدقه بدهد، اما بداخلاق و بدزبان باشد آن هم با همسایه، اهل آتش است. پس وای به حال زنی که شوهرش را آزار دهد و با او بد زبانی کند.

مؤمن، موظّف است با هرکس و در همه حال، با ادب و شایسته شأن

خود سخن بگوید و از بدزبانی و یاوه گویی به کلی احترازکند. حتی انسان مجاز نیست به بدترین موجود نیز سخن زشت و ناسزا بگوید تا چه برسد به نزدیک‌ترین کسان خود.

حضرت علی علیه‌السلام فرمودند:

«زخم زبان از زخم نیزه بدتر است.»(۱)

ضرب المثل معروفی است که می‌گوید:

«زخم شمشیر خوب می‌شود، ولی زخم زبان خوب نمی‌شود.»

زن و شوهر مبادا به خودشان اجازه دهند همدیگر را شماتت کنند و یا قلب همدیگر را با نیش زبان خویش به درد بیآورند.

ارزش گذاشتن بر همدیگر

ارزش گذاری یعنی بالا بردن شخصیت همسر در نزد خودمان و به‌خصوص دیگران، به صورتی که در نزد دیگران همسرمان را با صفات خوب یاد کرده و از خوبی‌ها و صفات حسنهٔ او بگوییم و تعریف کنیم. چنین کاری باعث از بین رفتن کدورت‌ها و صمیمانه‌تر شدن روابط زوجین می‌شود.

زن و مردی که قصد پیوند ازدواج دارند، باید بر روی یک‌سری ملاک‌های واقعی، عقلانی و منطقی همچون (زیبایی، تحصیلات و امثال آن) بر حسب وضعیتی که دارند ارزش‌گذاری نمایند.

---

۱. بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۲۸۶.

فصل سیزدهم

احکام ازدواج

انواع عقد

عقد را به دو قسم می‌شود جاری کرد:

۱. عقد دائم؛ عبارت است از ازدواجی که مدت در آن معین نشود و زنی راکه به این صورت عقد می‌کنند «دائمه» گویند.

۲. عقد موقت؛ عبارت است از ازدواجی که مدت زمان در آن معین می‌شود و زنی راکه به این صورت عقد می‌شود «متعه» یا «صیغه» می‌نامند، مثل آن‌که زنی را به مدت یک ساعت یا یک روز یا یک ماه یا بیشتر عقد نمایند.

خطبه عقد دائم

در زناشویی ـ چه دائم و چه غیر دائم ـ باید صیغه خوانده شود و تنها راضی بودن زن و مرد کافی نیست و صیغهٔ عقد را یا خود زن و مرد می‌خوانند، یا دیگری را وکیل می‌کنند (زن یا مرد بودن وکیل فرقی ندارد) که از طرف آنها بخواند.

یک نفر می‌تواند برای خواندن صیغهٔ عقد دائم یا غیر دائم از طرف زوجین وکیل شود و نیز مرد می‌تواند از طرف زن وکیل شود و او را برای خود به طور دائم و یا غیر دائم عقد کند.

در خطبهٔ عقد دائم باید اوّل، زن بگوید: **«زَوَّجْتُکَ نَفْسی عَلَی الصَّداقِ الْمَعْلُومِ»**؛ یعنی خود را زن تو نمودم به مهری که معیّن شده است. پس از

آن بدون فاصله مرد بگوید: **«قَبِلْتُ التَّزْویجَ»**؛ یعنی قبول کردم ازدواج را.
اگر دیگری را وکیل کنند که از طرف آنها صیغهٔ عقد را بخواند، چنانچه مثلاً اسم مرد «احمد و اسم زن «فاطمه» باشد و وکیل زن بگوید: **«زَوَّجْتُ مُوَکِّلَتی فاطِمةَ مُوَکِّلَکَ اَحْمَدَ عَلَی الصَّداقِ الْمَعْلُومِ»**، پس بدون فاصله وکیل مرد بگوید: **«قَبِلْتُ لِمُوَکِّلي اَحْمَدَ عَلَی الصَّداقِ»**، صحیح می‌باشد.

کسی که دستور زبان عربی را نمی‌داند، اگر قرائتش صحیح باشد و معنای هر کلمه از عقد را جداگانه بداند و از هر لفظی معنای آن را قصد نماید، می‌تواند عقد را بخواند.

احکام عقد دائم

در ازدواج باید معلوم باشد چه کسی با چه کسی پیمان ازدواج می‌بندد. مثلاً اگر مردی به کسی بگوید من یکی از دخترانم را به عقد تو در می‌آورم این عقد باطل است؛ زیرا مرد نمی‌داند تداوم یک از دخترانش به عقد همسری او در می آیند.

شخصی که صیغه عقد را می‌خواند باید مضمون آن را قصد کند و حتماً معنای لفظی **«اَنکَحتُ»** یا **«زَوَّجتُ»** را ولو به نحو اجمال باید بداند تا این که تنها لقلقه نباشد.

البته اگر مرد و زن نتوانند صیغه را.به عربی بخوانند، می‌توانند به زبان خود بخوانند؛ ولی باید لفظی بگویند که معنای همان صیغه عربی را بفهماند و نیز صیغهٔ عقد باید (صحیح) خوانده شود.

اگر وکیل زن و شوهر یا ولی آنها صیغه را می‌خواند، باید در عقد، زن و شوهر را معیّن کند؛ مثلاً اسم آنان را بگوید یا به آنان اشاره نماید.

در صیغه عقد ازدواج باید ایجاب از سوی زن و قبول از سوی مرد

باشد.

بنابراین، اگر مرد بگوید: «**زَوَّجتُکَ نَفسِی**» و زن بگوید «**قَبِلْتُ**» باطل است.[۱]

زنی که عقد دائم شده نباید بدون اجازه شوهر از خانه بیرون رود و باید خود را برای هر لذّتی که او می‌خواهد تسلیم نماید و بدون عذر شرعی از نزدیکی کردن او جلوگیری نکند و اگر در این امور از شوهر خود اطاعت کند، تهیه غذا، لباس منزل و لوازم دیگری که در کتب فقهی ذکر شده، بر شوهر واجب است و اگر تهیه نکند. چه توانایی داشته باشد یا نداشته باشد، مدیون زن است.

اگر در عقد دائم مهر را معین نکنند، عقد صحیح است و چنان چه مرد با زن نزدیکی کند، باید مهر او را مطابق مهر، زنانی که مثل او هستند، بدهد.

اگر هنگام خواندن عقد برای دادن مَهر، مدتی معین نزدیکی نکرده باشند، زن می‌تواند قبل ازگرفتن مهر از نزدیکی کردن شوهر جلوگیری کند چه شوهر توانایی دادن مهر را داشته باشد چه نداشته باشد؛ ولی اگر قبل ازگرفتن مهر به نزدیکی راضی شود و شوهر با او نزدیکی کند، دیگر نمی‌تواند، بدون عذر شرعی از نزدیکی شوهر جلوگیری نماید.

آداب عقد

مستحب است صیغه عقد ازدواج، در روزها و ساعات مبارک خوانده شود.

مواردی که عقد خواندن در آن مکروه است، عبارتند از:

---

۱. شفیعی خوانساری، صیغه‌های ازدواج، ص ۲۶.

۱. وقتی که قمر در برج عقرب باشد؛ ۲. در آخر ماه قمری ۳. در روزهای سوم، پنجم، سیزدهم، شانزدهم، بیست و یکم، بیست و چهارم و بیست و پنجم هر ماه قمری.

مستحبات عقد عبارتند از:

۱. در عقد شاهد گرفته شود، و آن را علنی نماید؛ ۲. مستحب است صیغه عقد در شب خوانده شود؛ ۳. پیش از خواندن عقد، خطبه‌ای خوانده شود که مشتمل بر حمد و صلوات و درود بر پیامبر صلی الله علیه و آله و ائمه صلوات الله علیهم و شهادتین و سفارش به تقوا و دعا برای زن و شوهر باشد، البته حمد بر خداوند و پیامبر و آلش کفایت می‌کند و حتی حمد تنها نیز کافی است.(۱)

آداب و رسوم مراسم عقد در بین همه مردم یکسان نیست و هر منطقه‌ای، فرهنگی و آداب و رسوم خاص خود را دارد. آنچه تذکر آن بسیار مهم و ضروری می‌باشد، این است که مراسم عقد و خطبه خوانی باید آبرومندانه و با تشریفات مناسب برگزار شود، لیکن نه در حد افراط و تفریط، بلکه به طور متعادل و متوسط، برگزار شود.

چون هزینه این مراسم به وسیله مرد تأمین می‌شود، زن احساس می‌کند چون به او علاقه دارد حاضر است برایش خرج کند، او هم متقابلاً به شوهر اظهار عشق و علاقه و محبت نماید و در نتیجه زندگی آنها از همان آغاز قرین صلح و صفا و دوستی و محبت می‌شود. در صورت زیاده‌روی در هزینه‌ها نه تنها صلح و صفایی به وجود نخواهد آمد بلکه موجب تحت فشار قرارگرفتن مرد می‌شود.

---

۱. صیغه‌های ازدواج، ص ۲۷.

احکام ازدواج موقت

فتح بن یزید گوید: از حضرت ابوالحسن علیه‌السلام دربارهٔ متعه پرسیدم فرمود: «متعه حلال و مباح و آزاد است برای مردی که خدا او را با نکاح دائم زنی بی‌نیاز نکرده باشد. او خود را با متعه کردن از انحراف نگه می‌دارد، ولی اگر به وسیله نکاح دائم بی نیاز شده است، متعه هنگامی بر او مباح است که از حضور نزد زوجه‌اش غایب باشد.»

«صیغه کردن زن اگر چه برای لذت بردن نیز نباشد، صحیح است.»

«زنی که صیغه می‌شود اگر در عقد شرط کند که شوهر با او نزدیکی نکند عقد و شرط او صحیح است و شوهر فقط می‌تواند لذت‌های دیگر از او ببرد؛ ولی اگر بعداً به نزدیکی راضی شود شوهر می‌تواند با او نزدیکی نماید».

«مرد می‌تواند زنی را که صیغه او بوده و هنوز عدّه‌اش تمام نشده، بعد از تمام شدن مدت ازدواج یا بخشیدن آن مدت به عقد دایم خود درآورد». زنی که متعه شده حق خرجی ندارد، اگر چه باردار شود. اگر مرد بخواهد زنی را که صیغه اوست و هنوز مدت آن تمام نشده، مجدداً به عقد غیردائم خود درآورد، باید ابتدا باقی مانده مدت را ببخشد، سپس او را عقد کند و ازدواج موقت طلاق ندارد هر زمان مدتش تمام شود یا مرد باقی مانده مدت را ببخشد، زن از قید همسری رها می‌شود، ضمناً پاک بودن از عادت ماهانه و هم‌چنین شاهد گرفتن لازم نیست، باید بعد از تمام شدن مدت یا بعد از این که مرد مدت را به او بخشید، عده نگه دارد و مدت عده او در صورتی که عادت ماهانه می‌بیند، به مقدار دو حیض کامل است و اگر عادت نمی‌بیند، ولی در سن حیض دیدن است، ۴۵ روز

تمام است».[۱]

زنی که صیغه شده، می‌تواند بدون اجازهٔ شوهر از خانه بیرون برود؛ ولی اگر به واسطهٔ بیرون رفتن، حق شوهر از بین می‌رود، بیرون رفتن او حرام است.[۲]

فرزندی که از ازدواج موقت متولد می‌شود، هیچ گونه تفاوتی با فرزند عقد دائم ندارد؛ هم به لحاظ مشروعیت و هم به جهت حقوق و... .

پرداخت مِهر به زن در هر دو نوع ازدواج، واجب است؛ اگر چه ذکر و تعیین مقدار آن، در عقد دائم ضروری نیست. اگر مهر در عقد منقطع ذکر و تعیین نگردد، موجب بطلان آن می‌شود؛ اما عدم ذکر و تعیین مهر، عقد دائم را باطل نمی‌کند، بلکه مِهر المثل جای آن می‌نشیند.

مادر و دختر زوجه بر زوج و پدر و پسر او حرام می‌گردد. این حکم عیناً در عقد دائم نیز وجود دارد.

زنا با زنی که همسر دائمی یا منقطع دارد، او را بر زناکار حرام ابدی می‌کند.

عده بر زنی که همسر خود را - بر اثر فوت یا طلاق یا تمام شدن مدت عقد - از دست داده، واجب است. عده زن دائم سه نوبت عادت ماهانه است.

ازدواج همزمان با دو خواهر جایز نیست؛ نه در دائم و نه در موقت.

شرایطِ عقد موقت، همان شرایط نکاح دائم است؛ به اضافه تعیین مدت زناشویی و تعیین مقدار مهر که این در متن صیغه عقد باید ذکر شود.

---

۱. صیغه‌های ازدواج، ص ۵۸، به نقل از تحریر الوسیله.
۲. توضیح المسائل، م ۲۴۲۷.

شرایط عقد موقت

مجموع شرایط نکاح غیردائم بدین شرح خواهد بود:

الف. اذن ولی، در صورتی که دختر باکره باشد و اگر باکره نباشد این شرط لازم نیست؛

ب. تعیین مدت زناشویی و مقدار مهر در متن صیغه عقد؛

ج. اجرای صیغه عقد به نحو صحیح به وسیله طرفین یا وکیل؛

در ازدواج موقت، نخست باید مِهر و مدت آن معلوم شود، و زمان آن می‌تواند از یک ساعت تا ۹۹ سال باشد.

صیغه کردن زنان اهل کتاب (یهودی، مسیحی و نصرانی) اشکال ندارد؛ ولی ازدواج با زنان مشرک و غیر اهل کتاب (مثل بت‌پرست‌ها) به هیچ وجه (دائم و موقت) جایز نیست.

مرد با داشتن همسر دائمی، شرعا می‌تواند ازدواج موقت نماید و اجازه از همسر شرط صحت نیست.

عدم ثبت عقد در دفاتر رسمی، شرعا مبطل آن نیست؛ ولی برای رفع تهمت، داشتن مدرک بهتر است.

ازدواج موقت با زن فاحشه مکروه است.

ازدواج موقت به دو صورت به پایان می‌رسد، یا مدت عقد تمام می‌شود و یا مرد بگوید: باقی مدت عقد را بخشیدم.

خطبه ازدواج موقت

اگر خود زن و مرد بخواهند صیغهٔ غیر دائم را بخوانند ـ بعد از آنکه مدت و مهر را معین کردند ـ باید زن بگوید: **«زَوَّجْتُکَ نَفْسي فِي الْمدَّةِ الْمَعْلُومَةِ عَلَی الْمَهْرِ الْمَعْلُوم»**؛ بعد بدون فاصله مرد بگوید: **«قَبِلْتُ»**. اگر

دیگری را وکیل‌کنند، اوّل وکیل زن به وکیل مرد می‌گوید: «**مَتَّعْتُ مُوَكِّلَتي مُوَكِّلَكَ فِي الْمُدَّةِ الْمَعْلُومَة عَلَىَ الْمَهْرِ الْمَعْلُوم**»؛ پس بدون فاصله وکیل مرد بگوید: «**قَبِلْتُ لِمُوَكِّلي هٰكَذٰا**».

حضور شهود در صحت عقد دائم و غیر دائم، شرط نیست، ولی شاهد گرفتن بر عقد مستحب است.

البته زن و مردی که زبان عربی را نمی‌دانند و خودشان می‌خواهند صیغه را بخوانند اگر با ترجمه صحیح و مراعات شرایط باشد اشکالی ندارد.

اجازه ولی در ازدواج دائم و موقت

ـ اگر ولی دختر باکره‌ای فوت کرده باشد با توافق خود او جایز است که ازواج کند اما صرف قول دختر کافی نیست.

ـ اگر پدر به دختر اجازه عقد دائم بدهد، نمی‌تواند به مستند آن عقد غیر دائم کند.

ـ اگر مردی دختری را بدون اذن پدر به عقد موقت خود دربیاورد مادر دختر نیز به مرد محرم می‌شود.

ـ دختر باکره نمی‌تواند با کفو شرعی خود ازدواج موقت بکند، و اجازه پدر لازم است.

ـ ازدواج موقت با دختران غیر ایرانی یا غیر مسلمان به شرطی صحیح است که ولی دختر اختیار او را به خود واگذار کرده یا مذهب دختر آن است که اذن ولی لازم نیست.

ـ اگر دختر باکره بخواهد بدون اذن ولی ازدواج موقت کند و اگر چنین

نکند به حرام می‌افتد، اذن پدر ساقط است.[۱]

دختری که به حد بلوغ رسیده و رشیده شده است، یعنی مصلحت خود را تشخیص می‌دهد، اگر بخواهد شوهر کند، چنانچه باکره باشد، بنابر احتیاط تکلیفاً باید از پدر یا جد پدری خود اجازه بگیرد؛ ولی در غیر باکره بودن، در صورتی که بکارتش به سبب شوهر کردن از بین رفته باشد، اجازهٔ پدر و جد پدری لازم نیست.

ازدواج با چه کسانی حرام است

ازدواج در اسلام عملی محبوب و مقدس و همانگونه که قبلاً به آن اشاره کردیم، مورد توصیه و تأکید پیامبر اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله و امامان معصوم علیهم‌السلام است.

طبعاً بر چنین امری، آن هم با دامنه وسیعی که در جامعه وجود دارد، اصول و نظاماتی باید حاکم باشد، تا موجب پدید آمدن فسادی در جامعه نشود.

از دیدگاه اسلام هر مردی و زنی، با هر شرایط مذهبی و یا خونی و خویشاوندی نمی‌توانند با هم ازدواج کنند.

خداوند در سورهٔ نساء آیهٔ ۲۳ می‌فرماید:

﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أُمَّهَاتُكُمْ وَ بَنَاتُكُمْ وَ أَخَوَاتُكُمْ وَ عَمَّاتُكُمْ وَ خَالَاتُكُمْ وَ بَنَاتُ الْأَخِ وَ بَنَاتُ الْأُخْتِ وَ أُمَّهَاتُكُمُ اللَّاتِي أَرْضَعْنَكُمْ وَ أَخَوَاتُكُمْ مِنَ الرَّضَاعَةِ وَ أُمَّهَاتُ نِسَائِكُمْ وَ رَبَائِبُكُمُ اللَّاتِي فِي حُجُورِكُمْ مِنْ نِسَائِكُمُ اللَّاتِي دَخَلْتُمْ بِهِنَّ فَإِنْ لَمْ تَكُونُوا دَخَلْتُمْ بِهِنَّ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ وَ حَلَائِلُ أَبْنَائِكُمُ الَّذِينَ مِنْ أَصْلَابِكُمْ وَ أَنْ تَجْمَعُوا بَيْنَ الْأُخْتَيْنِ إِلَّا مَا قَدْ سَلَفَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا

---

۱. احکام بانوان، ص ۴۵۲.

رَحِيمًا﴾.

«حرام شده است بر شما (ازدواج با) مادرانتان و دختران و خواهران و عمه‌ها و خاله‌ها و دختران برادر و دختران خواهرتان و مادرانی که شما را شیر داده‌اند و خواهران رضاعی شما و مادران همسر و دختران همسرتان که در دامان شما پرورش یافته‌اند از همسرانی که با آن‌ها آمیزش جنسی داشته‌اید ـ و چنانچه آمیزش جنسی با آن‌ها نداشته‌اید (ازدواج با دختران آن‌ها) برای شما مانعی ندارد ـ و (نیز) همسران پسرانتان که از نسل شما هستند (نه پسرخوانده‌ها). و (نیز حرام است بر شما) اینکه میان دو خواهر جمع کنید (با دو خواهر در یک زمان ازدواج کنید) مگر آنچه در گذشته واقع شده که خداوند آمرزنده و مهربان است.

غسل جنابت

در دو صورت جنابت صورت می‌گیرد و غسل جنابت بر انسان واجب می‌شود:

۱. در صورتی آمیزش سبب جنابت زن و مرد می‌شود که حداقل به اندازهٔ «ختنه گاه» دخول انجام گیرد، هر چند منی بیرون نیاید.

۲. بیرون آمدن منی (در بیدرای یا خواب، کم یا زیاد، از روی اختیار یا بدون آن، در حال آمیزش یا غیر آن) سبب جنابت می‌شود.

منی، به رطوبتی گفته می‌شود که سه نشانه داشته باشد:

۱. با شهوت بیرون آید.

۲. با جستن خارج شود.

۳. بعد از بیرون آمدن، بدن انسان سست می‌شود.

بعد از اینکه انسان جنب شد، اموری بر او حرام و اموری بر او مکروه

می‌گردند، اما پس از غسل کردن، حرمت و کراهت آنها برداشته می‌شود.

افراد جنب برای خواندن نماز و انجام سایر کارهایی که یکی از شرایط آن پاک بودن است، باید غسل کنند. این غسل را به دو صورت می‌توان انجام داد: ۱ـ ترتیبی ۲ـ ارتماسی

۱. غسل ترتیبی

غسل ترتیبی این است که انسان پس از نیت غسل، اوّل سر و گردن را بشوید، بعد طرف راست بدن از گردن به پائین، و آنگاه طرف چپ را بشوید.

برای اینکه انسان یقین کند که طرف مورد نظر را کاملاً شسته است، بهتر است مقداری از قسمت‌های مجاور را هم با قسمت در حال شستشو بشوید.

در شستن سر و صورت، انسان باید آب را به پوست برساند و اگر موی سر و صورت بلند است، باید تلاش کند که آب را به پوست برساند و برای اینکه مطمئن شود همهٔ اجزای ظاهری این قسمت را شسته است، باید گوشه‌های لب و لاله‌های گوش و لوله‌های بینی را نیز دست بکشد.

برای شستن طرف راست و چپ، باید کف پا و لای انگشتان نیز شسته شوند و بین اینکه نصف بدن از بالا به پایین شسته شود یا از پایین به بالا فرقی نیست.

موقع غسل باید بدن پاک باشد، بنابراین در صورتی که جایی از بدن نجس باشد، باید پیش از غسل دادن آن موضع، نجاست آن را برطرف کرد.

۲. غسل ارتماسی

غسل ارتماسی آن است که انسان به نیّت غسل به طوری در آب فرو

رود که یکباره آب همهٔ بدن او را فراگیرد.

در این غسل نیز باید بدن انسان پاک باشد، بنابراین اگر بدن پاک باشد و انسان یک مرتبه به نیّت غسل زیر آب استخر، حوض یا نهر آب برود، غسل او صحیح است. موقع زیر آب رفتن، در صورتی که پای انسان روی زمین قرار دارد، باید آن را بالا گرفت تا آب زیر آن را نیز بگیرد.

تیمم بدل از غسل

اگر برای انسان جنب، غسل کردن ممکن نباشد یا مشکل آفرین باشد، مثل اینکه آب نداشته باشد یا وقت برای غسل کردن نداشته باشد، یا مریض باشد و آب برای او ضرر داشته باشد، باید برای نماز به جای غسل، تیمم کند و در نیت تیمم باید تیمم بدل از غسل جنابت قصد شود.

توجه:

احکام و مسایل مربوطه در رساله‌های عملیّه آمده است، علاقمندان می‌توانند برای استفاده بیشتر به کتب مربوط به مرجع تقلید مورد نظر خود مراجعه کنند.

فصل چهاردهم

راه و رسم ازدواج ائمه

ازدواج حضرت محمد صلی الله علیه و آله با حضرت خدیجه

پیامبر صلی الله علیه و آله با عمویش ابوطالب زندگی می کرد تا این که کم‌کم وقت آن رسید که ایشان نیز برای ادامه زندگی خود یار و همسری برگزینند.

پیامبر صلی الله علیه و آله به درخواست ابوطالب عموی آن حضرت برای تجارت و بازرگانی برای حضرت خدیجه عازم شام شد. خدیجه علیها السلام که از پیش، با دیدن رسول اکرم صلی الله علیه و آله شیفتهٔ آن حضرت شده بود، هر روز آرزوی وصال محمد صلی الله علیه و آله را می‌کرد، به طوری که نمی‌توانست راز خود را با کسی در میان گذارد و فقط با خدای خود حرف می‌زد و خودش را راحت می‌ساخت. گویند پیامبر صلی الله علیه و آله هم مانند پدرش عبدالله بسیار زیباروی و سیمایی دلنشین داشت.

خداوند خدیجه را با زیباترین و با حیاترین و امین‌ترین مرد روی زمین آشنا کرده بود و به همین دلیل خدیجه عاشق به تمام معنای محمد صلی الله علیه و آله بود، به طوری که هر دم آرزوی دیدن او را می‌کشید.

پیامبر با قبول این که از مال خدیجه به تجارت بپردازد به سوی شام حرکت کرد و خدیجه دو غلام خود میسره و نصاح را ملازم مرکب آن حضرت ساخت و به اینان به صورتی فهماند که محمد صلی الله علیه و آله را دوست دارد و او سید اهل حرم است و باید به حرف‌ها و اوامرش گوش فرا دهند و او مختار است که در مال او هر تصرفی بکند.

سفر تجارتی با سود فراوان به پایان رسید و پیامبر نزد خدیجه آمد. وقتی رسول اکرم صلی الله علیه وآله به نزد خدیجه علیها السلام آمد آن بانوی بزرگ مسرور گشت و گفت شما نزد من دارای حقی هستید؛ رسول اکرم صلی الله علیه وآله فرمود: میل دارم عمویم ابوطالب را دیدار کنم و دوباره بازگردم. پیامبر به خانهٔ عمویش رفتند و داستان سفر را برایشان شرح دادند و با یک دنیا حیا گفت: ای عموی بزرگوارم من دوست دارم آن چه در این سفر به دست آوردم برای شما باشد.

عموی آن حضرت پیامبر صلی الله علیه وآله را در آغوش کشید و جبین مبارک آن حضرت را بوسه زد و فرمود: من آرزو دارم که شأن تو و شرف تو همسری برای تو اختیار کنم، آن چه را که خدیجه می‌خواهد به تو بدهد برای تو شتر می‌خرم. و زر و نقدینه را برای همسر عزیزت نگه دار. پیامبر هم فرمود: هر چه شما صلاح بدانید قبول دارم.

پیامبر از منزل عمویش به سوی خانه خدیجه علیها السلام رفت در حالی که موهایش را شانه زده و عطر استعمال کرده و لباس‌های زیبا و نیکو پوشیده بودند. حضرت خدیجه از دیدن پیامبر بسیار خوشحال شد و بدون اینکه اختیاری از خود داشته باشد، از رسول خدا صلی الله علیه وآله پرسید: هیچ تقاضایی یا خواهشی از من نداری؟ هر چه بخواهی برآورده می‌کنم. با شنیدن چنین جملاتی عرق از پیشانی آن حضرت، چون شبنم بهاری پدیدار شد. آن حضرت در سکوت فرو رفت و حضرت خدیجه چون این حالت را مشاهده کرد مسیر سخن را عوض نمود و سؤال کرد اگر این مال را از من بگیری برای چه چیزی مصرف می‌کنی؟ حضرت فرمود: عمویم می‌خواهد از خویشاوندان من برای من همسری برگزینند.

حضرت خدیجه علیهاالسلام فرمود: ای سید من آیا میل داری من برای شما همسری انتخاب نمایم. پیامبر فرمود: قبول دارم. خدیجه علیهاالسلام فرمود: من یک زنی را سراغ دارم از خویشاوندان تو که در زیبایی و معرفت و پاکیزگی از همهٔ زنان مکه بالاتر است، ولی عزیز من این زن دو عیب دارد:

۱. پیش از تو دو شوهر کرده است.

۲. سنش از تو بیشتر است.

پیامبر که از هوش و زکاوت بسیار سرشار بود، فهمید و از خجالت در عرق فرو رفت و باز سکوت نمود و خدیجه علیهاالسلام دوباره تکرار کرد، باز با سکوت مواجه شد. ناگهان خدیجه علیهاالسلام گفت: به خدا سوگند که من تو را دوست دارم و در هیچ کار، مخالفت تو را نمی‌کنم. پیامبر صلی الله علیه و آله در پاسخ خدیجه فرمود: ای دختر عموی من، شما دارای ثروت فراوانی هستید، در حالی که من یک مرد تهیدست هستم. من باید زنی بگیرم که درخور و بضاعت من باشد.

در این جا خدیجه پیامبر را سوگند داد و فرمود: ای عزیز من تو را به خدای کعبه ات قسم می‌دهم که خواهش مرا قبول کنی. این را در حالی می‌گفت که اشک از چشمان خدیجه علیهاالسلام جاری شد و گفت: برخیز و نزد اقوام خودت برو و به آن‌ها بگو که پیش پدرم بروند و مرا برای تو خواستگاری کنند و اگر مهریهٔ زیاد خواستند ناراحت مباش که من از مال خودم پرداخت می‌کنم.

پیامبر از نزد خدیجه بلند شد و پیش عموی بزرگوارش رفت. وقتی به خانه رسید دید همه عموهایش آن جا جمع شدند. پیامبر فرمود: ای عموها به خانه خویلد بروید و دخترش خدیجه را برای من

خواستگاری کنید.

همه با تعجب به همدیگر نگاه کردند. ابولهب مخالفت کرد، ولی عباس عموی دیگر پیامبر شدیداً موافق بود.

به هر حال پس از مذاکرات بسیار تصمیم گرفته شد که صفیه دختر عبدالمطلب را به خانه خدیجه بفرستند تا این که حقیقت آشکار شود.

صفیه خیلی خوشحال شد و شعری را درباره آن حضرت خواند و صفیه خلعتی شایستهٔ خدیجه حاضر و تقدیم وی کرد و نزد برادرهایش رفت و گفت:

«به خواستگاری خدیجه بروید.» همه جز ابولهب به خواستگاری رفتند. ابوطالب، پسر برادر خود را با لباس فاخر و شمشیر هندی که بر کمر داشت براسب تازی نشاند. عموهایش دور آن حضرت حلقه زدند تا این که به خانهٔ خویلد وارد شدند و خویلد پدر خدیجه، چون مژده ورود بنی‌هاشم را شنید از آن‌ها استقبال فراوانی کرد و اکرام و احترام نمود.

صحبت از خواستگاری محمد صلی‌الله‌علیه‌وآله از خدیجه به میان آمد. خویلد گفت: شما همه بزرگان قریش هستید، اما می‌دانید خدیجه در کار خویش مختار است درباره محمد صلی‌الله‌علیه‌وآله چه انجام دهد، نمی‌دانم، او خواستگاران زیادی از ملوک داشته و جواب رد داده است. محمد صلی‌الله‌علیه‌وآله مردی تهی دست و خانه به دوش است.

خبر خواستگاری به خدیجه رسید و ناراحت شد که چرا پدرش درباره محمد صلی‌الله‌علیه‌وآله اینگونه قضاوت نموده است. خدیجه دستور داد ورقة بن نوفل بیاید. او آمد و حضرت خدیجه فرمود:

«از عیب‌های محمد برایم بگو.» ورقه شروع کرد از فضلش گفتن.

خدیجه فرمود: «من گفتم از عیبش برایم بگو، ولی تو از فضلش گفتی؟»
ورقة گفت: ای خدیجه مرا چه قابل آن است که مناقب محمد صلی‌الله‌علیه‌وآله را بگویم و از کرامات او سخن نگویم.

خدیجه علیهاالسلام گفت: «من خودم او را دیده‌ام و بزرگواریش را می‌دانم و به جز او کسی را به همسری انتخاب نمی‌کنم.»

ورقة گفت: «ای خدیجه من تو را امشب به نکاح محمد در می‌آورم.»

ورقة به خانه پدر خدیجه آمد و گفت چرا برادران قریش را ناراحت کردی و آن‌ها را بی‌مقدار شمردی و درخواست آن‌ها را رد کردی. مردم همه از بزرگواری محمد صلی‌الله‌علیه‌وآله اطلاع دارند و خدیجه هم از فضایل او با خبر است و می‌خواهد به همسری محمد صلی‌الله‌علیه‌وآله درآید. برخیز و هر چه زودتر قلب بنی‌هاشم را از خود راضی کن.

خویلد و ورقة با هم به منزل ابوطالب رفتند و بنی هاشم را به نام پسران زمزم و صفا ستایش کردند.

خویلد پیش همه اعلام کرد و گفت: که شما گواه باشید که من ورقه را وکیل خود گرفتم تا خدیجه را به عقد محمد صلی‌الله‌علیه‌وآله درآورد.

ورقة به خانه خدیجه آمد و گفت: خانه را مرتب کن که فردا بزرگان قریش در این جا جمع می‌شوند و من شما را به عقد حضرت محمد صلی‌الله‌علیه‌وآله در می‌آورم.

صبح فردای آن روز مراسم جشن فرا رسید و همه حاضر شدند و همه سرپا ایستاند تا صاحب کمال و وقار بیاید. در میان همهٔ آن‌ها چهرهٔ منور آن حضرت، چون خورشید می‌درخشید و دستاری بر سر داشت و لباسی زیبا و انگشتری از عقیق سرخ در انگشت داشت.

فرزندان عبدالمطلب همه به دور تازه داماد جمع شدند و پیامبر صلی الله علیه و آله وارد مجلس شد. مجلس جشن آراسته شد و همه حاضر بودند که خطبه عقد خوانده شود. ورقة بن نوفل خطبه عقد را خواند در حالی که سال ۵۹۵ میلادی خدیجه دارای ۴۰ سال و محمد دارای ۲۵ سال بود.

ازدواج حضرت علی علیه السلام و حضرت فاطمه علیها السلام

روزی ابوبکر، عمر و سعد بن معاذ به اتفاق گروهی دیگر در مسجد گرد آمده بودند و از هر دری سخن می‌گفتند. سخن از دختر پیامبر شد.

ابوبکر گفت: خواستگارانی که رفته‌اند پیشنهادشان رد شده و پیامبر صلی الله علیه و آله فرموده: که تعیین همسر فاطمه با خداست. تنها علی علیه السلام در مورد خواستگاری تاکنون اقدامی نکرده است. شاید به خاطر تهیدستی از انجام این کار سرباز می‌زند. با این همه برایم روشن است که خدا و پیامبر صلی الله علیه و آله زهرا علیها السلام را برای او نگه داشته‌اند. آنگاه ابوبکر رو به دوستانش کرد و گفت، مایلید نزد وی برویم و ماجرا را برایش بازگوئیم و ببینیم آیا او مایل به ازدواج است؟

سعد بن معاذ از این پیشنهاد استقبال کرد، سپس به اتفاق عمر و ابوبکر از مسجد خارج شدند و به جستجوی علی علیه السلام پرداختند. او در خانه نبود، اطلاع پیدا کردند که او در تلاش برای معاش در نخلستان یکی از انصار به وسیله شترش به آب‌کشی و آبیاری نخل‌ها مشغول است. به سویش شتافتند. علی علیه السلام فرمود: از کجا و به چه منظور آمده‌اید؟

ابوبکر به بیان ماجرا پرداخت و در پایان گفت: «من صلاح می‌دانم هر

چه زودتر در خواستگاری فاطمه تعجیل کنی.»[۱]

علی بن ابی‌طالب علیه السلام هنگامی که سخن ابوبکر را شنید اشک در چشمان مبارکش حلقه زد و فرمود: «ای ابابکر! احساسات و خواسته‌های درونی مرا تحریک نمودی و به موضوعی که از آن غافل بودم را برایم یادآوری کردی.

به خدا سوگند! همه خواستگار فاطمه‌اند، من هم بدین موضوع علاقمندم. یگانه چیزی که مرا از این اقدام بازداشته فقر و تهیدستی است.»

ابوبکر عرض کرد: «یا علی! این سخن را نفرمایید. زیرا دنیا و اموال دنیا در نظر خدا و رسول خدا ارزشی ندارد.»[۲]

بعد از پیشنهاد ازدواج به علی علیه السلام حضرت دیگر نتوانست کارش را ادامه دهد، به منزل بازگشت و به شستشوی خویش پرداخت، عبای تمیزی بر تن کرد. کفش‌هایش را پوشید و به حضور رسول خدا شتافت.

پیامبر صلی الله علیه و آله در خانهٔ ام‌سلمه تشریف داشت. علی علیه السلام به منزل ام‌سلمه رفت و در زد، رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله به ام‌سلمه فرمود: در را بازکن.

ام‌سلمه از جای برخاست و در را بازکرد. علی داخل منزل شد و به حضور پیامبر رسید و سلام کرد و درگوشه‌ای نشست.

مدتی گذشت هر دو ساکت بودند. لب‌های مبارک پیامبر شکفت، سکوت شکسته شد، فرمود: «یا علی! گویا برای خواسته‌ای نزد من آمده‌ای، آیا از اظهار آن شرم داری؟ بدون پروا حاجت خود را بخواه و

---

۱. زندگی فاطمه زهرا، ص ۴۰.
۲. بحارالانوار، ج ۴۳، ص ۱۲۵.

مطمئن باش خواسته‌ات پذیرفته است.»

علی علیه‌السلام پاسخ داد: «ای پیامبر خدا، پدرم و مادرم فدایت باد، من در خانه‌ات بزرگ شدم، با مهر تو پرورش یافتم، نیکوتر از پدر و مادرم در تربیتم کوشش نمودی. اکنون هنگام آن رسیده که تشکیل خانواده دهم تا با وی اُنس گیرم. اگر مصلحت باشد و فاطمه را به عقدم در آوری سعادت بزرگی نصیب من شده است.»

پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله از پیشنهاد علی علیه‌السلام خرسند شد، فرمود: «صبر کن تا نظر فاطمه را جویا شوم.» آنگاه نزد وی رفت و فرمود: «دخترم! علی بن ابی‌طالب به خواستگاری تو آمده آیا اجازه می‌دهی تو را به عقدش درآورم؟»

فاطمه علیهاالسلام به خاطر شرم و حیا ساکت ماند، اما حرکتی که ناشی از نارضایتی باشد از خود بروز نداد.

رسول خدا از سکوت زهرا علیهاالسلام رضایت او را دریافت و فرمود:

«اللّٰه اکبر سکوتها رضاها»

مراسم عقد علی علیه‌السلام و فاطمه علیهاالسلام مراسمی معمولی نبود بلکه یک وصلتی به دستور خداوند متعال بود که توسط ملائکه و پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله به انجام رسید.

در مجلس عقد حضرت فاطمه علیهاالسلام، پیامبر دوست داشت که خطبه عقد در مسجد و در حضور مردم خوانده شود در همین جا حضرت علی علیه‌السلام شادمانه به مسجد رفت، و پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله نیز وارد مسجد شد. مهاجر و انصار گرد آمدند و رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله به منبر رفت و پس از حمد و سپاس خداوند فرمود: مردم! بدانید جبرئیل بر من فرود آمد و از نزد

خداوند برایم پیام آورد که مراسم عقد ازدواج علی علیه‌السلام با حضور فرشتگان در «بیت المعمور» برگزار شده است.

و آن گاه خدا ابر سفیدی از لؤلؤ و زبرجد و یاقوت بهشت فرستاد که بر همه بارید و از سنبل بهشت نثار کرد و این‌ها همه از نثار فرشته‌هاست.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در ادامه سخنرانی در مسجد فرمودند:

خداوند دستور داده است که در زمین (هم برای عقد علی و فاطمه) مراسمی را انجام دهم، و شما را بر آن شاهد گیرم و آنگاه، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله خطبه عقد را جاری ساخت و سپس پیامبر صلی الله علیه و آله به علی علیه‌السلام فرمود:

«بپاخیز و سخن بگو»، علی علیه‌السلام بپاخاست و پس از یاد و سپاس خدا به ایراد سخن پرداخت و رضایت و خرسندی خود را از ازدواج با فاطمه علیهاالسلام اعلام نمود، و مردم دعا کردند و گفتند: «خداوند این ازدواج را بر شما مبارک گرداند و در دلهایتان محبت و دستی افکند.»[۱]

در فاصلهٔ بین عقد و عروسی، علی علیه‌السلام شرم می‌کرد دربارهٔ همسرش با پیامبر صلی الله علیه و آله صحبت گوید.

روزی عقیل برادر علی علیه‌السلام به او گفت: چرا همسرت را به خانه نمی‌آوری تا با عروسی تو چشم ما روشن شود. موضوع به اطلاع پیامبر صلی الله علیه و آله رسید، علی علیه‌السلام را خواست و از او سؤال کرد که آیا حاضر است عروسی کند؟

علی علیه‌السلام پاسخ مثبت داد. پیامبر فرمود: انشاء اللّٰه امشب یا فردا شب عروسی را برپا می‌کنم. آنگاه به همسرانش دستور داد فاطمه علیهاالسلام را بیارایید و خشبویش نمایید و برایش اطاقی را فرش کنید، تا مراسم

---

۱. سرگذشتهای حضرت علی علیه‌السلام و حضرت فاطمه علیهاالسلام، ص ۲۲.

عروسی را برپا کنیم.

پیامبرصلی‌الله‌علیه‌وآله به علی‌علیه‌السلام فرمود: یا علی! به احترام همسرت غذایی عالی تهیّه کن. سپس فرمود: گوشت و نانش از طرف ما (خانواده عروس) و خرما و روغنش از سوی شما (خانواده داماد) باشد. حضرت علی‌علیه‌السلام فرمود: من خرما و روغن خردیم و نبی گرامی اسلام‌صلی‌الله‌علیه‌وآله آستین‌ها را بالا زد و خرما را در روغن خُرد کرد به هم زد تا به صورت حسیس درآمد؛ سپس دستور داد تا گوسفند (قوچی) را سربریدند و نان بسیاری هم طبخ و فراهم کردند.

رسول خداصلی‌الله‌علیه‌وآله به علی‌علیه‌السلام فرمود: عروسی بی مهمانی نمی‌شود. و فرمود: یا علی! هر که را خواهی دعوت کن. و حضرت علی‌علیه‌السلام فرمود: من به مسجد رفتم و مردم را برای ولیمه (اطعام جشن عروسی) حضرت فاطمه علیهاالسلام دعوت کردم. یکی از بزرگان انصار به نام سعد گفت: من گوسفندی هدیه می‌کنم و جمعی از انصار هم چند صاع ذرت آوردند مقداری کشک و روغن و خرما هم از بازار خریداری شد.

گوشت را پختند و پیامبر در آن عروسی باصفا، خود آشپزی را به عهده گرفت و با دستان مبارکش آنها را مخلوط کرد و به تهیه نوعی غذای مطبوع پرداخت.(۱)

حضرت فرمودند: کسانی که در مجلس عقد حاضرند برای ولیمه ازدواج دعوت هستند، برخی منافقین خنده سرداده‌اند و گفتند: محمدصلی‌الله‌علیه‌وآله غذایی آماده کرده که ده نفر را سیر نمی‌کند و این همه جمعیت موجب رسوایی او می‌شود، این خبر به پیامبرصلی‌الله‌علیه‌وآله رسید. آن

---

۱. ازدواج مکتب انسان سازی، ج ۱، ص ۲۳۴.

حضرت دو عمویش حمزه و عباس را نزدیک درگذاشت و به آن‌ها سفارش کرد جمعیت را ده نفر، ده نفر وارد کنند. آن گاه به علی علیه‌السلام و عقیل رو کرد و دو بُرد یمانی به آن‌ها پوشانید و فرمود برای اهل توحید آب ببرید و ای علی! بدان که خدمت تو به مسلمانان از کرامت تو بر آن‌ها برتر است، مردم همه ده نفر ده نفر وارد شدند، غذا میل می‌کردند و خارج می‌شدند تا اینکه مسلمانان از این ولیمه سه روز تناول می‌کردند. رسول خدا در این سه روز نمازهای ظهر و عصر یا مغرب و عشا را با هم می‌خواندند. همه از ولیمه حضرت تناول کردند به حدّی که مردم خارج می‌شدند و کسی وارد نمی‌شد آن حضرت به علی علیه‌السلام فرمودند: در مدینه کسی باقی نمانده مگر اینکه از ولیمه تو استفاده کرده است، حتی عده‌ای از مشرکین هم در زمرهٔ مؤمنین وارد شدند و دوست نداشتم آنها را منع کنم، تا منزلت عظیم و درجه رفیعی که خداوند به تو داده است ببینند، حضرت صلی‌الله‌علیه‌وآله افزودند: آیا تعداد این مردم را می‌دانی؟ حضرت امیرالمومنین علی علیه‌السلام فرمودند: ای پسر عمو، من خبر ندارم، پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند: اما اگر می‌خواهی بدانی به عمویت حمزه مراجعه کن، و سپس پیامبر صدا بلند کردند که حمزه کجاست؟

حمزه پاسخ داد: به خدا سوگند از غذای تو در این ایام سه هزار و ده نفر از مسلمین خوردند، پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله به شدت خندیدند به طوری که دندان عقل او نمایان شد، سپس سینی بزرگی خواستند و خود غذا در آن می‌ریخت و به وسیله عبدالله بن زبیر و عبدالله بن عقبه به منازل اشخاص ضعیف و زن‌های تهیدست از مسلمانان و غیر آن‌ها فرستاد.

پس از صرف غذا، زنان شادی کنان دور فاطمه علیهاالسلام را گرفتند،

پیامبر صلی الله علیه و آله او را بر استر سوار نمود، سلمان مهار استر را به دست گرفت و با تشریفات خاصی و با همراهی دلیرانی چون حمزه و عده‌ای دیگر از اهل‌بیت و محارم فاطمه علیها السلام با شمشیرهای کشیده دور مرکب را گرفتند.

زنان زیادی پشت سر عروس تکبیرگویان در حرکت بودند و با شکوه و شادی عروس را به خانه داماد بردند. پیامبر صلی الله علیه و آله نیز خود را به جمعیت رساند و به حجله وارد شد. آنگاه ظرف آبی خواست، آب را حاضر کردند، قدری از آن را به فاطمه علیها السلام پاشید و به حضرت فاطمه علیها السلام فرمود با بقیه آن وضو بگیرد و سپس دستور داد دهانش را بشوید، قدری آب هم به علی پاشید و فرمود: تا وضو گیرد و دهانش را شستشو دهد.

آنگاه به هر دو سفارش همدیگر را کرد و در حق آنها چنین دعا فرمود:

«خدایا آنان را با هم مأنوس بگردان! خدایا بر آنان مبارک گردان! و در زندگی آنان برکت قرار ده.»

فردا صبح پیامبر صلی الله علیه و آله با ظرفی شیر به دیدار دخترش رفت و آن شیر را به عروس و داماد نوشانید.

پس از آن دیدار، دیگر پیامبر صلی الله علیه و آله تا سه روز به خانه آنها نرفت و در روز چهارم به دیدار آنان شتافت.

هنگامی که رسول خدا خواست از حجله بیرون آید فاطمه برخاست و دامان پدر را گرفته و گریست، رسول خدا صلی الله علیه و آله او را دلداری داده فرمود:

«چه چیزی تو را به گریه درآورده؟ از اینکه من تو را به بردبارترین و دانشمندترین مرد شوهر داده‌ام؟».

و آنگاه رو به حضرت علی علیه السلام کرده و فرمودند: «همسرت را چگونه یافتی» داماد، سر به زیر انداخت و با حیای معصومانه‌اش گفت: **«نِعْمَ**

الْعَوْنُ عَلیٰ طاعَةِ اللّهِ»؛ همسرم، یاور و همراه خوبی است در راه خدا. سپس همان سؤال را از حضرت فاطمه علیهاالسلام کردند و او نیز جوابی همانند جواب همسرش داد.

به دنبال آن با هر دوی آنها خداحافظی کرد و از اتاق بیرون آمد، در را بست و به زن‌هایی که حاضر بودند دستور داد به خانه‌های خود بروند و پراکنده شوند.[۱]

ازدواج حضرت علی علیه السلام با ام البنین

حضرت علی علیه السلام سال‌ها پس از درگذشت بانوی عالیقدرش حضرت فاطمه زهرا علیهاالسلام تصمیم به ازدواج گرفت، اما از نظر اینکه افکار عالیه او مافوق افکار کوتاه و هوس‌آمیز دیگران است، با نگاه دوراندیش و عمیق خود، منظور خود را با گفتن یک جمله با برادرش عقیل در میان گذاشت.

عقیل گذشته از شخصیت ذاتی و شرافت خانوادگی، یکی از دانشمندان فنّ جامعه‌شناسی و نسب‌شناسی بود، که این فن از نظر اسلام موقعیتی بسزا دارد.

حضرت علی علیه السلام به برادرش چنین می‌فرماید:

«پس از مطالعهٔ کافی از فامیل‌های با شخصیت عرب برایم همسری انتخاب کن که پدرانش دارای سوابق درخشان و شجاعت و شهامت باشند، تا اینکه برایم فرزندی بزاید که یکّه سوار میدان دلاوری و مظهر شجاعت باشد».

عقیل پس از بررسی کامل عرضه داشت:

---

۱. زندگی حضرت فاطمه علیهاالسلام ص ۶۶.

«فاطمهٔ کلابیه را به همسری انتخاب فرما؛ زیرا در تمام عرب شجاع‌تر و دلاورتر از پدران او یافت نمی‌شود و از نظر اخلاق و ادب و وظیفه‌شناسی کاملاً شایستهٔ تحسین است».

پدر فاطمهٔ کلابیه خرام ابن خالد و مادرش شمامه دختر سهیل بن عامر است و به طوری که تاریخ نشان می‌دهد نیاکان او همگی از شجاعان عرب بوده و با تمجید از آنان نام برده می‌شود و دارای زعامت و ریاست نیز بوده‌اند و از این نظر مورد تصویب عقیل و امام علی علیه‌السلام بودند. این بانوی عالیقدر که بعداً نامش به اُم البنین تبدیل یافت از بانوان فاضله و دارای مقامی شامخ از عفت و معرفت و ایمان و امام‌شناسی و دوست دار اهل بیت علیهم‌السلام بوده است. از وی چهار فرزند رشید و شجاع به نام‌های عباس، عبدالله، جعفر و عثمان که چشم روزگار مانند آنها ندیده است متولد شدند، که در ماجرای تاریخی کربلا در عرض چند ساعت هر چهار فرزند را از دست داد.

خصوصاً حضرت ابوالفضل العباس که فداکاریها و فضایل بیش از حدّ او در کربلا نمایان شد، که به راستی از شاهکارهای آفرینش بود.(۱)

---

۱. کنزالعمال، ج ۲۱، ص ۲۱۶.

فهرست منابع

۱. **قرآن مجید**، ترجمه الهی قمشه‌ای، قم: انتشارات نسیم کوثر.
۲. **نهج البلاغه**، سید رضی، ترجمهٔ مرحوم محمددشتی، قم: انتشارات نسیم‌کوثر.
۳. **آئین زناشویی**، دکتر محمد رضا کمالی، قم: انتشارات وفایی.
۴. **آئین شوهرداری**، دورتی قارنگی جلالی، تهران: نشر کتاب امروز.
۵. **آئینه ازدواج و روابط همسران**، سیدضیاءالدین صدری، تهران: انتشارات سازمان انجمن اولیا و مربیان.
۶. **آئین‌همسرداری واخلاق‌درخانواده**، ابراهیم‌امینی، تهران: انتشارات‌اسلامی.
۷. **آداب زناشویی**، رضا کریمی، قم: انتشارات نسیم حیات.
۸. **آداب زناشویی**، علی ناصری، قم: انتشارات نسیم کوثر.
۹. **آداب شب زفاف**، طهماسبی.
۱۰. **آموزش زناشویی برای همسران جوان**، نصرالله فرمایش.
۱۱. **احکام ازدواج آیت الله بهجت**، سید حجت موسوی خویی، قم: انتشارات دارالمصطفی.
۱۲. **ازدواج پیمان دو دل**، سید محمد صحفی، قم: انتشارات اهل بیت.
۱۳. **ازدواج**، غلامحسن اسدی، تهران: نشر ارزشمند.
۱۴. **ازدواج مکتب انسان‌سازی**، دکتر سید رضا پاک‌نژاد، قم: نشر اخلاق.
۱۵. **ازدواج و آداب زناشوئی در اسلام**، علی غضنفری، قم: انتشارات لاهیجی.
۱۶. **اسرار مردان که هر زنی باید بداند**، باربارا دی‌آنجلس، تهران: نشر فراگیر.
۱۷. **اولین سال ازدواج**، تام گینی، تهران: انتشارات تلاش.
۱۸. **اهمیت ازدواج و روابط زن و شوهر**، سید بشیر حسینی - حمیده حیدری، قم: انتشارات نسیم حیات .
۱۹. **بچه‌های طلاق**، تایبر - ترجمه توراندخت تمدن، تهران: انتشارات روشنفکران.
۲۰. **بحارالانوار**، علامه محمدباقر مجلسی، بیروت: انتشارات الوفاء.
۲۱. **بهشت خانواده**، دکتر سید جواد مصطفوی، مشهد: انتشارات هاتف.
۲۲. **بی میلی جنسی**، جعفریه صادقی.
۲۳. **پاسخ به مسائل جنسی**، دکتر هانا استون، تهران: انتشارات ارغوان.
۲۴. **پاسخ پرسشهای جنسی**، دکتر کلوریا استون ترجمه ابوالفضل نظری.
۲۵. **تاریخ فلسفه**، ویل دورانت.
۲۶. **تحریر الوسیله و توضیح المسائل**، امام خمینی(ره).

۲۷. ***ترانه پیوند***، حاج حسن اشعری، قم: نشر راه ائمه.
۲۸. ***تغذیه دوران بارداری و شیردهی***، معصومه‌فرشیدمقدم، مرکزبهداشت‌استان‌قم.
۲۹. ***تفسیرنمونه***، آیة الله ناصر مکارم شیرازی، تهران: انتشارات دارالکتب اسلامی.
۳۰. ***تقویت نیروی جنسی با گیاهان دارویی***، مجید حاتمی.
۳۱. ***ثواب الاعمال و عقاب الاعمال***، شیخ صدوق، قم: انتشارات نسیم کوثر.
۳۲. ***جامعه‌شناسی انحرافات***، هدایت‌الله ستوده، تهران: انتشارات آوای نور
۳۳. ***جامعه‌شناسی تاریخی***، سیگاتن مارتین، ترجمه حمید الیاسی، تهران: انتشارات‌مرکز.
۳۴. ***جمال وکمال زن***، رحمت‌الله ابراهیمی، قم: انتشارات گاه‌سحر.
۳۵. ***جوانان و ازدواج***، دکتر اسماعیل بیابانگرد، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۳۶. ***جوانان و انتخاب همسر***، علی اکبر مظاهری، قم: انتشارات پارسایان.
۳۷. ***جوان و ازدواج***، عطیه صادق کوهستانی، قم: نشر ظهور.
۳۸. ***چراغ دل شوهرت را روشن کن***، اِلِن کریدمن، ترجمه عباس چینی ـ شیرین نوروزی.
۳۹. ***حلیة المتقین***، علامه محمد باقر مجلسی، قم: انتشارات هجرت.
۴۰. ***خانواده متعادل***، محمد شرفی، تهران:انتشارات سازمان انجمن اولیا و مربیان.
۴۱. ***خانواده و مسائل همسران جوان***، علی قائمی، تهران: انتشارات امیری.
۴۲. ***خستگی جنسی***، محمد رضا تقدمی.
۴۳. ***خصال***، شیخ صدوق، ترجمه یعقوب جعفری، قم: انتشارات نسیم کوثر.
۴۴. ***خلاصه روانپزشکی***، هارولد کاپلان، بنیامین سادوک، تهران: انتشارات آزاده.
۴۵. ***دائرة المعارف جنسی***، محمد رضا وفائی، قم: انتشارات وفایی.
۴۶. ***دانستنیهای جنسی زنان***، محمد رضا دژکام.
۴۷. ***دانستنیهای جنسی مردان***، محمد رضا دژکام .
۴۸. ***دانستنیهای جنسی***، ن. چوپانکاره.
۴۹. ***دانستنیهای زناشوئی***، دکتر محمدی.
۵۰. ***دانستنیهای زناشویی***، دکتر دیوید روبن، دکتر جرج رایلی اسکات، دکتر اریک، جانسون ترجمه دکتر کیومرث دانشور.
۵۱. ***دانستنیهای زناشویی***، عبداله نجاتی نارنجکلی، قم: انتشارات نیلوفرانه.
۵۲. ***دانستنیهای زناشویی و ازدواج به زبان ساده***، پرفسور استیون اسیمرنیک و دکتر سوگلاونس اسمیرینگ، تهران: نشر ساحل آرام.
۵۳. ***دانستنیهای لازم جنسی و زناشویی***، جعفریه صادقی.
۵۴. ***درمان اختلالات جنسی***، سوزان اج. اسینس، ترجمه حسن توزنده ـ مسعود

محمدی ـ جهانشیر توکلی زاده و محمد دهگان پور.
۵۵. ***درمان خستگی و ناتوان جنسی***، ن.نوید.
۵۶. ***درمان سرد مزاجی و بی‌میلی جنسی بانوان***، ن.نوید.
۵۷. ***رابطه همسران***، ترجمه مهدی قراچه داغی.
۵۸. ***راز شاد زیستن و نشاط کامل در زناشویی موفق***، مارابل مورگان، مترجم صادق آسوده .
۵۹. ***راهنمای خانواده***، امیرملک محمودی، قم: انتشارات شهاب الدین.
۶۰. ***راهنمای مسائل زناشوئی***، شهریار یار بخت.
۶۱. ***راهنمای نوعروسان و تازه دامادها***، نادعلی صالحی، قم: انتشارات ارغوان دانش.
۶۲. ***راهنمودهای بهداشتی برای خانواده***، زهره بهداد، تهران: انتشارات سازمان انجمن اولیا و مربیان.
۶۳. ***راه‌های ساده برای زندگی سعادتمند***، برومو دابنزا، تهران: نشر نخستین .
۶۴. ***رموز نشاط جنسی در بانوان***، دکتر بنجامین هانستون، تهران.
۶۵. ***روابط‌زناشوئی موفق***، جان‌گری، مترجم دکتر قدیر گلکاریان.
۶۶. ***روابط‌زناشویی وبهداشت‌خانواده***، دکترقنبرفراهانی، قم:انتشارات‌نسیم‌کوثر.
۶۷. ***روانشناسی اختلال‌های جنسی***، محمد رضا دژکام.
۶۸. ***روانشناسی تربیتی***، علی شریعتمداری، تهران: انتشارات امیر کبیر.
۶۹. ***روانشناسی خانواده***، غلامعلی افروز، تهران: انتشارات سازمان انجمن اولیا و مربیان.
۷۰. ***روانشناسی رابطه‌ها***، غلامعلی افروز، تهران: انتشارات نوادر.
۷۱. ***روانشناسی زناشویی***، حسین نجاتی، تهران: نشر بیکران.
۷۲. ***روانشناسی زناشویی***، محمد رضا دژکام، تهران: نشر کتاب امروز.
۷۳. ***روح زن***، جینا لمبروزو، مترجم پری حسام شهرئیس.
۷۴. ***روشهای پیشرفته روابط زناشوئی***، جان گری، ترجمه فرشته صالحی.
۷۵. ***زن امروز ـ مرد دیروز***، اصغر کیهان نیا.
۷۶. ***زن خودشناسی دلربایی***، جی، ترجمه مهناز عزیزی.
۷۷. ***زندگی جنسی مردان***، دکتر محمد رضا نیکخو.
۷۸. ***زندگی موفق زناشوئی و جنسی با همسر خود***، داگماراوکونور، مترجم قدیر گلکاریان.
۷۹. ***سازگاری جنسی و زنساشویی***، سوزان کوئیلیام، پرفسور ژانت هاید، بهزادرحمتی.

۸۰. **سرگذشتهای حضرت علی و حضرت فاطمه**، محمود جویباری، قم.
۸۱. **سیر در مسائل خانواده**، حبیب اله طاهری،تهران: دفتر نشر سازمان تبلیغات اسلامی.
۸۲. **شاهکار خلقت**، مریم شعبانلو، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی.
۸۳. **صیغه‌های ازدواج**، میرشفیعی خوانساری، قم: انتشارات جزایری.
۸۴. **طب و بهداشت**، نصیرالدین میرصادقی، تهران: انتشارات معراج.
۸۵. **طلاق و پژوهشی در شناخت واقعیت و عوامل**، انتشارات دانشگاه تهران.
۸۶. **غذا درمانی جنسی**، اسماعیل پور سعید.
۸۷. **فرشتگان**، علی‌رضا رجال تهرانی، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی.
۸۸. **فضیلت ازدواج و آداب همسرداری**، علامه محمد باقر مجلسی، قم: نشر اقلیم مهر.
۸۹. **کلیدهای غیبی**، محمدرضا جعفری‌نیا، قم: انتشارات نسیم کوثر.
۹۰. **گفتنی‌های ازدواج**، علی‌رضا اسدالهی فرد، قم: انتشارات صبح پیروزی.
۹۱. **مبانی جامعه‌شناسی**، بروس کوئن، تهران: انتشارات سمت.
۹۲. **مردان مریخی و زنان ونوسی**، دکتر جان گری، قم: انتشارات ملینا.
۹۳. **مکارم الاخلاق**، رضی الدین فضل الطبرسی.
۹۴. **میزان الحکمه**، ری شهری محمدی، قم: انتشارات الهادی.
۹۵. **نیازها و روابط جنسی و زناشویی**، محسن ماجراجو، قم: انتشارات محمدالمهدی.
۹۶. **نیازها و روابط دختران و پسران**، محسن ماجراجو، قم: انتشارات جمال
۹۷. **نیازها و روابط عروس و داماد**، محسن ماجراجو، قم: عطر یاس.
۹۸. **وسائل الشیعه**، محمد بن الحسن الحرالعاملی.
۹۹. **هشدارهای تربیتی**، علی اکبر مظاهری، قم، انتشارات هجرت.
۱۰۰. **هنر همسرداری**، حسن صدری مازندرانی، قم: انتشارات مشهور.